25/1

॥ ॐ ॥

॥ ॐ जबरेश्वरः प्रसन्नोऽस्तु ॥

श्री सरहस्य त्रिकाल सन्ध्या प्रयोग पद्धति ॥

॥ अहरहः सन्ध्यामुपासीत ॥

स्नानं सन्ध्या जपोहोमः स्वाध्यायो देवतार्चनम् ।
वैश्वदेवातिथेयश्च षट् कर्माणि दिने दिने ॥

स्वे स्वे कर्मण्यभिरतः संसिद्धिं लभते नरः ।

સંશોધક તથા પ્રકાશક
માર્કંડરાય ચુનીલાલ રાવલ.
શ્રી જબરેશ્વરાશ્રિત કાર્યાલય.
ચીકાંટા—નવતાડની પોળ મહાદેવવાળો ખાંચો—અમદાવાદ

કિંમત રૂ. ૦-૫-૦

શ્રીમાન્ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
શ્રીમતિ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
ઠેકાણું _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ તરફથી
_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ ના

પુણ્ય સ્મરણાર્થે પ્રત _____ યોગ્ય અધિકારી-ઓને વિના મુલ્યે આપવા ઉદારતા દર્શાવી છે.

। सन्ध्या फलम् । संध्यानु ફલ.

निशायां वा दिवावापि, यदज्ञानकृतं भवेत् ।
त्रिकाल सन्ध्या करणात्तत्सर्वं हि नश्यति ॥

યાજ્ઞવલ્કય ઋષિ સંધ્યાનું ફળ કહે છે કે—ત્રણે કાળ સંધ્યા કરવાથી રાત્રિનાં અથવા દિવસનાં, અજ્ઞાનતાથી કરેલાં પાપો નાશ પામે છે. એટલે નિત્ય સંધ્યા કરનાર હમેશાં નિષ્પાપ રહે છે.

॥ श्री महेश्वर प्रातः स्मरण स्तोत्रम् ॥

प्रातः स्मरामि भवभीतिहरं महेशं,
गंगाधरं वृषभवाहनमंबिकेशम् ।
खट्वाङ्गशूल वरदा भयहस्तमीशं,
संसार रोग हरमौषधमद्वितीयम् ॥१॥
प्रातर्नमामि गिरिशं गिरिजार्धदेहं,
सर्गस्थिति प्रलय कारणमादि देवम् ।
विश्वेश्वरं विजितविश्वमनोभिरामं,
संसाररोग हरमौषधमद्वितीयम् ॥२॥
प्रातर्भजामि शिवमेकमनंतमाद्यं,
वेदांतवेद्यमखिलं पुरुषं महांतम् ।
नामादिभेदरहितं षड्भाव शून्यं
संसाररोग हरमौषधमद्वितीयम् ॥३॥
प्रातः समुत्थाय शिवं विचिंत्य,
श्लोकत्रयं येऽनुदिनं पठंति ।
ते दुःख जालं बहुजन्म संचितं,
हित्वापदं यांति तदेव शंभोः ॥३॥

ॐ

श्रीमद् जगद्गुरुर्विजयतेतराम् ।

शंकरं शंकराचार्यं केशवं बादरायणम् ।
सूत्रभाष्यकृतौ वन्दे भगवन्तौ पुनःपुनः ॥
दर्शनं स्मरणं यस्य हन्ति विघ्नानि सर्वदा ।
महामंगलदातारं सद्गुरुं तं नतोऽस्म्यहम् ॥



श्रीमज्जगद्गुरु
ाधीश्वर श्रीराज-
हाराज



અર્પણ પત્રિકા



પરમપૂજ્ય તીર્થરૂપ સ્વર્ગસ્થ પિતાશ્રી

મણીલાલ ગોવિંદરામ રાવલ

(ઓબડીયા વૈદની ખડકી—અમદાવાદ)

સ્વર્ગસ્થ પૂજ્ય પિતાશ્રી!

આ અસાર સંસારમાં સર્વ પ્રાણીઓને આ ઠગારી માયાએ કીટ પતંગાદિથી માંડીને દેવોને પણ નચાવનાર જાદુગરણે યોગી, યતિ, જ્ઞાની, પંડિત એમને પણ કયાં છોડયા છે! તો શિશુઓના આનંદરૂપ પિતાઓને પણ કેમ છોડે!

હે પિતાજી! તમને પણ આ પરમ મહાન શક્તિએ આ જગતનાં માયારૂપ તમારાં બાળકોનાં અસ્ખલિત સ્નેહઝરણોને શુષ્ક બનાવી, તેની ગોદમાં બેસાડવા બોલાવી લીધા, અને તમારાથી તેનો અનાદર થયો નહિ.

હે પિતાજી! તમારૂં સ્મરણ થતાં તમારી રમ્યમૂર્તિ અમારી નજરે પ્રત્યક્ષ થાય છે અને તમારાં પ્રેમનાં અપૂર્વ સ્મરણો અમારાં નયનોને અશ્રુપૂર્ણ કરી હૃદયને આર્દ્ર બનાવે છે.

આ અશ્રુપૂર્ણ નયનોને અને આર્દ્ર હૃદયને શાંત કરવા બ્રહ્માંડનાં પુણ્ય અને તેજસ્વી અણુંઓમાંથી રચિત કોઈ દેવેન્દ્ર તત્પર થયો છે,

હે પિતાજી! આ યત્કિંચ પ્રયાસરૂપ **आरोग्य संरक्षक सरहस्य त्रिकाळ सन्ध्या प्रयोग पद्धति॥** તમારા પુણ્ય સ્મરણાર્થમાં પ્રસિદ્ધ કરી આ સ્નેહાંજલી સપ્રેમ અર્પું છું.

હે પિતાજી! તમે તમારા વ્હાલા સદ્‌ગત પુત્રની સાથે સ્વર્ગીય પૂર્ણાનંદ અનુભવતા હશો એવી આશા રાખતી ભગવદ્ સ્મરણમાં શાન્તી માનતી આ તમારી પુત્રીની સ્નેહાંજલી સ્વીકારશો.

લિ. સ્નેહાંકિત તમારા
ગત સ્નેહને સ્મરણ કરતી

પુત્રી—

શાન્તાગૌરી



॥ तत्सत्परमात्मने नमः ॥

श्रीमन्नृसिंह सद्गुरवे नमः । श्रीं. उपेन्द्र सद्गुरवे नमः ।

श्री. सुरेश्वराय सद्गुरवे नमः ।

मूकं करोति वाचालं पङ्गुं लंघयते गिरिम् ।

यत्कृपा तमहं वन्दे सच्चिदानंद शंकरम् ॥

પ્રાક્કથન

પૂજ્ય ગુરૂજનો, અને પ્રિય ધર્મબંધુઓ:—

વિશ્વમાં સર્વ ધર્મો જંબુદ્વીપમાંથી પ્રવર્ત્યા છે, તેમાં પણ જંબુદ્વીપમાંનો આપણો ભારતવર્ષ આખા વિશ્વમાં એક જ ધર્મભૂમિ છે.

ભગવાન વિશ્વકર્તાએ આ ભારતવર્ષને સનાતન વર્ણાશ્રમધર્મના સિદ્ધાંતો વડે જ સમૃદ્ધિમાન બનાવેલો છે, કારણ કે તે ધર્મ સદાચારો યુક્ત હોઇ મુક્તિરૂપ ફળ આપે છે.

આ સનાતન ધર્મમાં અત્યંત તત્ત્વો રહેલાં છે, તેમાં આ પુસ્તક રચવાનો પ્રયાસ સનાતન ધર્મનાં તત્ત્વોનો પ્રકાશ કરવાના નિત્ય મંદિરના પ્રથમ પગથીયારૂપ સન્ધ્યાકર્મનું સરહસ્ય વિવરણ કરવાનો છે.

પ્રાચીન મહર્ષિઓએ આ સંબંધમાં ઘણું વિચાર્યું છે તેમ અર્વાચીન વિચારકોએ પણ આપણા નિત્યકર્મોનો મહિમા વિજ્ઞાનવિદ્ની દૃષ્ટિથી ગાયો છે; પરન્તુ કેવળ પ્રાચીન કર્મના અનુષ્ઠાનની પદ્ધતિ વડે આ સમયમાં હેતુવાદી મનુષ્યોનાં મનની તૃપ્તી થઈ શકે તેમ નથી, તેમ કેવળ અર્વાચીન પદ્ધતિવડે આપણી સાદી અને સરલ ધાર્મિક ક્રિયામાં વિદ્યુતના સ્પર્શથી અમુક અમુક પ્રકારના

શરીર, મન અને પ્રાણના ફેરફાર થાય છે, એવા પ્રતિપાદનથી શ્રદ્ધાવાદી બ્રાહ્મણોનું સમાધાન થતું નથી. વૈદિક કર્મ અને ઉપાસનાનું વિવરણ કેવળ હેતુવાદથી થઈ શકે તેમ નથી. તેમ કેવળ શ્રદ્ધાવાદથી થઇ શકે તેમ નથી. શ્રુતિ વાક્યને શરણ થઇ તેને અનુસાર તર્ક વડે જે નિર્ણય થાય તેનું જ નામ ધર્મ નિર્ણય છે.

આ જગતમાં મનુષ્યોના ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એ ચાર પુરૂષાર્થો છે, તેમાં ધર્મ મૂખ્ય છે. ધર્મ શ્રૌત અને સ્માર્તના ભેદથી બે પ્રકારનો છે.

ગર્ભાધાનાદિ સ્માર્તધર્મના સંસ્કાર કરવાથી મનુષ્યના સર્વ પ્રકારના પાપાદિદોષો શાંત થવાથી દ્વિજત્વને પમાય છે, અને ત્યારબાદ યજ્ઞયાગાદિ શ્રૌતકાર્યમાં અધિકારી થવાય છે. સમગ્ર વેદ એ ધર્મનું મૂળ છે. જેમ સર્વ નદીઓનું એક સ્થાન સમુદ્ર છે, તેમ સર્વ શાસ્ત્રોનું એક સ્થાન વેદ છે. આ અનાદિ સિદ્ધ કર્મ, ઉપાસના અને જ્ઞાન એ ત્રિકાંડાત્મક એવા વેદમાં કહેલા સ્વવર્ણાશ્રમધર્મ પ્રમાણે પ્રત્યેક મનુષ્યે જીવિતપર્યંત વર્તી પોતાના જન્મનું સાર્થક કરવું એ આવશ્યક છે.

આ વેદમાં બે પ્રતિપાદ્ય વિષયો છે. (૧) ધર્મ અને (૨) બ્રહ્મ. તેમાં અત્રે ધર્મ ઉપર વિચારીશું.

આપણા વેદશાસ્ત્રમાં ધર્મ બે પ્રકારનો મૂખ્ય વર્ણવ્યો છે, (૧) પ્રવર્તક ધર્મ (૨) નિવર્તક ધર્મ. જે ક્રિયા મન, વાણી અને શરીરને પ્રવર્તાવી અમુક સંસ્કાર આપણને આવે તે પ્રવર્તક ધર્મ; અને યમાદિ કર્મો તે નિવર્તક ધર્મ કહેવાય છે. સર્વ સામાન્ય નિવર્તક ધર્મો સર્વકાલ અને સર્વ જાતિના મનુષ્યો પાળી શકે છે, તેથી તે સામાન્ય ધર્મ કહેવાય છે; અને તેના સિવાય મનુષ્યનું મનુષ્યત્વ નથી. આ સામાન્ય ધર્મ ઉપરાંત મનુષ્યે અસામાન્ય (વિશેષ) ધર્મ પણ પાળવાના હોય છે. અને તે વેદાજ્ઞાનુસારી પ્રજાના મુખ્યત્વે ત્રણ પ્રકારના છે.

(अ) वर्णोना धर्मो, (ब) आश्रमना धर्मो, (क) अने नित्य नैमित्तिक धर्मो.

वेदमां ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य अने शूद्र ए चार वर्ण कह्यां छे, जेमांना पहेला त्रण वर्णने द्विज कहे छे; कारण के तेओने उपनयनादि संस्कारो थवाथी तेओनो बीजो जन्म कहेलो छे. ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य जेओने यज्ञोपवितनो संस्कार प्राप्त थयो छे एवी त्रैवर्णिक प्रजानुं ज्यां सुधी ब्राह्मणत्वादि जातिनुं अभिमान छे. यज्ञोपवीत अने ते वडे सूचवाता वैदिककर्मना अनुष्ठाननी जवाबदारी छे. अने पहेलां त्रण आश्रममांथी एकपण आश्रमनुं जीवन गाळवुं छे, त्यां सुधी सन्ध्यावंदनादि ए द्विज जातिनुं आवश्यक नित्य कर्म छे. जेवुं अन्नपानादि आवश्यक देह निर्वाहक कर्म छे, तेम सन्ध्यावंदनादि पण आवश्यक कर्म छे. हवे जेम मनुष्यने कार्य करतां पूर्वे कार्यना अर्थनी समजणनी जरूर छे, तदनुसार आपणे अत्रे सन्ध्यानो अर्थ प्रथम जाणवो जोइए. सन्ध्या एटले दिवसनी त्रण संधिना समये जे सम्यक्ध्यानपूर्वक करवानुं कर्म, तेनुं नाम सन्ध्या. आ ध्यान करवानो विषय दिव्य छे, तेथी सन्ध्या ए दैवी ईश्वरी शक्ति छे, आ शक्तिनुं सदासर्वदा ध्यान तथा उपासना करवा योग्य होवाथी तेनुं नाम सन्ध्या पाडवामां आव्युं छे, आ सन्ध्यादेवीनी उपासना सिवाय मनुष्यने वेदविद्या प्राप्त थती नथी.

आ सन्ध्यावंदनरूप कर्मनी उत्पत्ति, तेनो अधिकारी अने तेनो विनियोग ए त्रणेनुं सांगोपांग प्रतिपादन करवुं तेनुं नाम सन्ध्यानो प्रयोग विधि कहेवाय छे. आ सन्ध्यावंदनरूप अनुष्ठाननी प्रयोग पद्धति बे प्रकारनी होय छे.

(१) श्रुतिवाक्यानुसारिणी, (२) धर्मसूत्रने अनुसारिणी. पण हालमां नित्यकर्मना प्रकारोमां केटलीक श्रौतपद्धति, केटलीक स्मार्त पद्धति, अने केटलीक तांत्रिक पद्धति दाखल थई गई छे. तेथी तेनुं

સરલ અને શુદ્ધ સ્વરૂપ કર્મ કરનાર સમજી શકતા નથી, તે સમજવા સારૂ આ નિત્યકર્મનાં આવશ્યક શ્રૌતકર્મો કેટલાં છે, તે અત્રે નીચે જણાવ્યા છે. (૧) ભસ્મધારણ, (૨) આચમન, (૩) પ્રાણાયામ, (૪) ન્યાસ, (૫) સંકલ્પ, (૬) અર્ઘ્યપ્રદાન, (૭) સૂર્યોપસ્થાન (૮) ગાયત્રીજપ, (૯) ગાયત્રી ઉપસ્થાન, (૧૦) કર્મનું અર્પણ. આ દશાંગ પદ્ધતિ ઘણી જ ટુંકી અને ઘણા રહસ્યવાળી છે. જેમને અધિક સમય હોય અને જેમણે મુખ્ય અંગનાં ઉપાંગોનું અનુષ્ઠાન કરવું હોય, તેમને માટે લગભગ તેત્રીસ અંગ તથા પ્રત્યંગવાળી પણ સન્ધ્યા પદ્ધતિ છે.

આવા સમયમાં દ્વિજ જાતિનાં બાળકોએ પોતાના લૌકિક અભ્યાસ સાથે ઉપરનાં તેત્રીસ અંગોવાળી સન્ધ્યા કરવાની વસ્તુતઃ જરૂર નથી. તેમણે શ્રુતિને અનુસરતાં દશઅંગયુક્ત સ્વરૂપોને સમજી અનુષ્ઠાનપૂર્વક ઉપાસના કરવી.

"મુદ્રા, શાપોદ્ધાર, ઉત્કીલન વગેરે જાણ્યા વગર કરેલો જપ નિરર્થક છે" આ પ્રમાણે સામાન્યતઃ સર્વ ઃમાન્યતા પ્રતીત થાય એવી રીતે પ્રતિપાદન કરનારા ઘણા છે. અને તેમનું પ્રતિપાદન કેવળ નિરૂપયોગી છે એવું પણ નથી, તો પણ

वैदिकांस्तान्त्रिकां मिश्रां आद्यांवैकां चरेत् क्रियाम् ॥
વેદોક્ત, તન્ત્રોક્ત અથવા મિશ્ર. આ ત્રણ પ્રકારની ક્રિયાઓ પૈકી જેમણે મિશ્ર અથવા તન્ત્રોક્ત ક્રિયાનો સ્વીકાર ન કરવો હોય તેમણે કેવળ વૈદિક ક્રિયા સ્વીકારવી એવું કહેલું હોવાથી, કેવળ વૈદિક જપ પદ્ધતિમાં ઉપર જાણવા યોગ્ય લખેલી બાબતોનો બીલકુલ ઉપયોગ ન હોવાથી અને તે બાબતોના ત્યાગ માટે પ્રત્યક્ષ પરિશિષ્ટ પ્રમાણ હોવાથી સંક્ષિપ્તરૂપમાં સન્ધ્યા કરનાર વ્યવહારી દ્વિજ તે બાબતનો ત્યાગ કરવા અધિકારી છે. **आश्वलायन परिशिष्टमां** ન્યાસવિધિને ઉદ્દેશીને " **एनमेकेनेच्छन्ति साह विधिर वैदिक इत्यर्थ मनुसन्दधानः ॥** આ ન્યાસ વિધિ અવૈદિક છે એવું વેદનું તાત્પર્ય જાણનારા

આચાર્યો આ ન્યાસ વિધિને કર્તવ્ય તરીકે ઇચ્છતા નથી, એવું ચોક્કસ રીતે પ્રતિપાદન કરી સાહચર્ય નિયમને અનુસરી સર્વ પ્રકારના તાન્ત્રિક વિધિના ગાયત્રીજપમાં અગ્રાહ્યતા સિદ્ધ કરી છે.

શાપ વિમોચન, મુદ્રા વગેરે જે તાન્ત્રોક્ત તથા ક્ષેપકભાગ છે તથા ઋષિ, દેવતા, છંદ અને વિનિયોગ એ માત્ર સ્મરણમાં રાખવાનાં હોવાથી સમયાભાવે ટૂંકી સન્ધ્યા વખતે બાદ કરવામાં આવે તો થઇ શકે છે. આ ઉપરથી સમજાય છે કે શ્રૌત પદ્ધતિથી કર્મો કરવાથી પણ સન્ધ્યા થઇ શકે છે. ઋષિમુનીઓએ આ સન્ધ્યા કર્મ બહુ જ ઉંડાં રહસ્યપૂર્વક યોજેલું છે, અને તેના વિષે પણ અત્રે વિચારવું યોગ્ય છે.

યજ્ઞોપવીત (જનોઈ) રહસ્ય.

ત્રિવર્ણને દ્વિજત્વ અપાવનાર તે યજ્ઞોપવીત છે. અને તેના વિષે આપણે પ્રથમ વિચારીશું.

યજ્ઞોપવીત એ બ્રહ્મસૂત્ર-બ્રહ્મદર્શન કરાવનાર સૂત્ર છે, તેને ધારણ કરનાર વેદનો અધિકારી થાય છે. યજ્ઞોપવીત તૈયાર કરવાની વિધિમાં પણ ઘણું જ તત્ત્વ છે. દરેક મનુષ્યના શરીરની ઉંચાઇ તેના પોતાના છન્નુ આડા આંગળની હોય છે; અને એમાં રહેલા આત્માના ચારપાદ છે. એમ બતાવવાને ચાર આંગળા ઉપર છન્નુવાર સૂત્ર વીંટી જનોઈ બનાવવામાં આવે છે. પ્રથમના ત્રેવડા કરવાથી ત્રણ ગુણો વડે પિંડ બ્રહ્માંડની દશ્ય સ્થિતિ છે. એમ સૂચવ્યું; પુનઃ ઉર્ધ્વ વણવાથી અને ત્રેવડ કરી અધો વણવાથી એમ સૂચવ્યું કે જેમાં સત્વગુણ પ્રધાન છે એવા ત્રણ ગુણો દેહીની ઉર્ધ્વગતિ કરનાર છે, જેમાં તમોગુણ પ્રધાન છે એવા ત્રણ ગુણો દેહીની અધોગતિ કરનારા છે, પછી એ પ્રકૃતિની ઘટમાળામાંથી છૂટવાનો ઉપાય માત્ર ત્રિપદા કે વેદત્રયી જ છે, એમ બતાવવા તેને ત્રેવડું કરવામાં આવે છે. ગ્રન્થીમાં પ્રવર નાંખી એમ સૂચવાય છે કે પૂર્વે અમારા ગોત્રમાં આટલા ઋષિઓએ બ્રહ્મદર્શન કર્યું હતું. વિધિપૂર્વક

કરેલી જનોઇ એ માત્ર સૂત્રના તાંતણા નથી પણ પ્રત્યક્ષ પ્રતીત થતા તાંતણામાં મંત્રો વડે દેવાદિનું આવાહન કરેલું છે તેથી તે તંતુઓમાં દેવાદિનો સદ્ભાવ છે.

શિખા રહસ્ય

શિખા એ હિંદુ તરીકેનું આવશ્યક રહસ્યમય ચિન્હ છે. જ્યારે હિંદુ એ ચિન્હ ધારણ કરવા તૈયાર નથી. ત્યારે દ્વિજોના ચિન્હોના ધારણની તો વાત જ શી. આથી અત્રે શિખા રહસ્ય વિચારીશું.

શિખા એ વૈજ્ઞાનિક અને વેદાદિ શાસ્ત્ર દૃષ્ટિથી જોતાં ઘણી જ ઉપયોગી છે. આપણા પૂર્વજો ઘણા બુદ્ધિમાન હતા. એમણે કાંઇક લાંબી સમજપૂર્વક આને ધારણ કરવાની વર્ણવેલી છે.

શિખા તે હિંદુ તરીકેનું બાહ્ય તેમજ રહસ્યમય ચિન્હ છે; તે હિંદુ તરીકે જીવનારે અવશ્ય ધારણ કરવું જોઇએ. શિખાની સાથે બળ, વીર્ય. સ્વાસ્થ્ય તથા અધ્યાત્મિક ઉન્નતિનો સંબંધ હોવાથી શિખા ધારણ હિંદુઓનું એક ઉત્તમ જાતિય ચિન્હ છે.

શિખા શબ્દ શિખ=જવું-પ્રગતિ કરવી. એ ધાતુ ઉપરથી થયેલ છે, **तत्सृष्ट्वा तदेवानु प्राविशत ॥** મનુષ્ય શરીરમાં પરમાત્માનો પ્રવેશ બ્રહ્મરંધ્રદ્વારા થાય છે. અને તે શરીરમાં જીવરૂપે કહેવાય છે. આ નિયમે જ ગર્ભમાં પ્રથમ માથું બંધાય છે, અને પછી અન્ય અવયવો બને છે.

આપણામાં એવું મનાય છે કે જો જીવ બ્રહ્મરંધ્રમાંથીજ (તાળવામાંથી) જાય તો જ તે પરમાત્મારૂપ થાય છે, નહિતર પુનઃ સંસારમાં પ્રવેશ કરવો પડે છે. માટે આને લઇને મૃત્યુ વખતે જીવ ઇંદ્રિયોદ્વારાથી જુદો વિખુટો ન પડે અને સદ્ગતિ પામવા બ્રહ્મરંધ્ર-માંથી જ નીકળે માટે શિખાદ્વારા તે ભાગને કોમળ રાખી, સૂર્યના મંત્રથી જ્ઞાન ખીલવવા તથા શરીરને રથરૂપ અને દેવાલયરૂપ માની આત્મતત્ત્વના અનુસંધાનથી શિખાને ધ્વજારૂપ દર્શાવવા આર્ય લોકોની ઉત્તમ અભિલાષા જણાવવા શિખા રાખવામાં આવે છે.

તથા સર્વ ધર્મ કાર્યમાં આત્મદૃષ્ટિ દૃઢ કરવા પ્રથમ શિખા બંધનથી કાર્યો શરૂ કરવા જરૂર ધારવામાં આવે છે.

શિખાના અર્થને જો આપણે વિચારીએ તો શિ-એટલે પામવું અને ખ-એટલે સૂર્ય કે આકાશ. એ વ્યુત્પત્તિથી શિખા શબ્દનો અર્થ એ થાય છે કે-આકાશને પ્રકાશનાર સૂર્ય તત્ત્વને સૂક્ષ્મ રીતે જેથી પમાય તેવી વસ્તુ. આ હેતુથી જ શિખા બંધન કરતી વખતે ગાયત્રી મંત્ર ભણવામાં આવે છે. તથા સૂર્યનું ધ્યાન કરવામાં આવે છે.

જપાદિ કર્મો કરવાથી થતું બ્રહ્મતેજ નષ્ટ ન થતાં સ્વતઃ તેનો કબજો રહેવા માટે જેવી રીતે અંતઃકરણને વિષયલોલુપ ન થવા દેવું અને તે દ્વારા જ્ઞાનેન્દ્રિય તથા કર્મેન્દ્રિયોનું આકલન કરવું આવશ્યક છે, તેમ નવ દ્વારો રોકવાની પણ જરૂર છે. તે જ પ્રમાણે દશમદ્વાર જે બ્રહ્મરંધ્ર તેનું આચ્છાદન કરવું આવશ્યક છે. માટે **मुण्डस्यैवापिधानं तत् यच्छिखा ॥** મસ્તકનું તે ઢાંકણું છે જેને શિખા કહીએ છીએ એવું શ્રુતિ કહે છે.

બ્રહ્મરંધ્ર તો ખાસ વધુ પડતા વાળોથી ઢાંકાએલું રહેવું જોઇએ કારણ કે તે કોમળ મર્મસ્થાન છે માટે તે ભાગને ગાયની ખરી જેટલા શિખાના વાળથી ઢંકાએલું રાખવાની જરૂર છે. શિખા રાખવાથી મસ્તકનો આગળનો થોડો ભાગ અને પાછળનો કેટલોક ભાગ ઢંકાય છે. અને એ જ શિખારૂપે મસ્તકના ઉપરના તે ભાગમાં રહે છે,

યોગ શાસ્ત્રના સિદ્ધાંતાનુસાર મસ્તકની ઉપર બરાબર મધ્ય ભાગમાં બ્રહ્મરંધ્ર, અને બ્રહ્મરંધ્રની બરાબર સહસ્ત્ર દળકમળમાં પરમાત્માનું કેન્દ્રસ્થાન છે. અને ડોકટરી સાયન્સના સિદ્ધાન્તાનુસાર માથાના પાછળના તે ભાગમાં અર્થાત્ બરાબર તેની નીચેના **मस्तिष्क** ભાગમાં કામનું કેન્દ્રસ્થાન છે. આથી એ બંને અંશોમાં શિખાસ્થાનમાં વાળ રહેવાથી પૂર્વના વર્ણન અનુસાર આત્મિક શક્તિ સ્થાયી રહે છે. અને ચિન્તા શક્તિ દમાઈ રહે છે. એ નિશ્ચય છે.

ભિન્ન ભિન્ન જાતિઓમાં અને વિશેષ કરી આર્ય જાતિમાં શિખાની સાથે બળ, બ્રહ્મચર્ય, આયુષ્ય અને તેજની રક્ષાનો સંબંધ બતાવવામાં આવ્યો છે, તેનું આજ કારણ છે. કેવળ આટલું જ નહિ પણ **गोक्षुर शिखा** ધારણ કરવાથી વ્યાપક બ્રહ્મની શક્તિનું કેશદ્વારા યથેષ્ટ આકર્ષણ થાય છે.

પરમાત્મા ઉપર ચિત્ત એકાગ્ર કરવામાં આવે તો મસ્તકપર શિખાના રસ્તેથી ઓજસ્ શક્તિ પ્રકટે છે, અને પરમાત્માની શક્તિ તેજ રસ્તે આપણી અંદર આવ્યા કરે છે. આમ આધુનિક વિજ્ઞાનદ્વારા પણ સિદ્ધ થયું કે શિખાદ્વારા પરમાત્મા તરફથી શક્તિ મળે છે. અને એજ બ્રહ્મચર્ય, બળ, તેજ, અને આયુષ્ય વધારવાનું કારણ છે.

મનુષ્યે ગાયની ખરી જેટલી શિખા રાખવી. આખા માથે વાળ રાખવાથી તેમાં રોજ નહાતી વખતે પાણી ભરાઇ રહેવાથી ભિનું રહેવાથી શરદી થાય છે. અને તે તરફના વાળોને દાંતીએથી વારંવાર ઓળવાથી વાળની નીચેની રગો–નસો ખેંચાઇને માનસિક અને નેત્રના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે, માટે શિખા એકલી જ રાખવાની શાસ્ત્રકારોએ આજ્ઞા કરી છે.

માત્ર જેમને દશમદ્વાર ખુલ્લું રાખી વખતને તથા અભ્યાસને અનુસરી તેનો ભેદ કરવાનો છે, તેવા લોકોએ અર્થાત્ યતિ, સંન્યાસીઓએ જ શિખાનો ત્યાગ કરવો ઉચિત છે.

પ્રાયશ્ચિતના અંગે શિખા સહિત વપન કેટલાએક પ્રસંગે કહેલું છે, તે સિવાય શિખાનો ત્યાગ કરનાર ગૃહસ્થાદિક પ્રત્યવાયી છે. **खल्वाटादि**–માથાની ટાલ દોષને લીધે મનુષ્ય શિખા વગરનો હોય તેણે દર્ભની બ્રહ્મગ્રન્થી યુક્ત શિખા ધારણ કરવી.

યજ્ઞ યાગાદિ, તથા સન્ધ્યોપાસનાદિદ્વારા જ્યારે અમોઘ તેજ પ્રાપ્તિ થાય છે, ત્યારે શરીર ગતઉષ્મા પ્રબળ બનતાં સંચય તેમજ બહિર્ગત થવી જોઇએ; ત્યારે તેને માર્ગ આપવા માટે શિખા આવશ્યક છે. તેમજ ઓજસ્ નામના શરીરાન્તરગત દ્રવ્યદ્વારા જ્ઞાન-

તન્તુઓના વિકારથી થતા વ્યાધિઓ અને ક્ષોભોથી મુક્ત થવા શિખા રાખવાની જરૂર છે.

શિખા કેવળ સામાજિક કે ધાર્મિક ચિહ્ન જ નહિ પણ તદુપરાંત દીર્ઘ જીવનનું એક રહસ્યમય સાધન પણ છે. કારણ કે શિખા શિરના અધિપતિ નામના મર્મસ્થળ ઉપર આવેલી હોવાથી મર્મસ્થળનું રક્ષણ કરે છે. શિખા બહારની ગરમીને કે શરદીને અંદર મગજમાં પ્રવેશ કરવા દેતી નથી કારણ કે વાળમાં ઉન જેવા ગુણો હોવાથી અંદરની ગરમીને બહાર નીકળવા ન દેવી તેવો ગુણ છે.

શિખા વિદ્યુતના પ્રવાહને બહારથી અંદર અને અંદરથી બહાર જવા દેતી નથી. આવા ઉત્તમ ગુણો વાળમાં હોવાથી મસ્તકના રક્ષણ માટે શિખાની જરૂર છે. શિખામાં વીર્ય રક્ષાનો પણ ગુણ છે. પાશ્ચાત્ય યોગાભ્યાસીઓ પણ આને વીર્ય રક્ષા માટે આવશ્યક માને છે. એક અમેરીકન યોગીશ્રીએ લખ્યું છે કે જેઓને દાઢી, શિરના વાળ તથા મૂછો લાંબી હોય છે, તેઓના શરીરમાં વીર્ય અધિક સુરક્ષિત હોય છે. આ બધું પ્રાચીન ઋષિ મહર્ષિઓને વિદિત હતું. તેથી જ તેઓએ બ્રહ્મચારી તથા વાનપ્રસ્થીઓને પંચકેશ તેમજ ગૃહસ્થાશ્રમીઓને મૂછો તેમજ શિખા રાખવાનો ઉપદેશ આપેલો હતો, ઉપરોક્ત ગુણોથી સમજાય છે કે શિખા એ કેવળ બહિર્ ચિહ્ન નહિ. પણ આયુષ્યવર્ધક ચિહ્ન છે.

શિખા રાખવામાં આધિભૌતિક, અધિદૈવિક અને આધ્યાત્મિક કારણો પણ સમાયેલાં છે. હિંદુઓનાં ધર્મશાસ્ત્રોના કર્મગ્રંથોમાં સન્ધ્યા કર્મ, તથા આધ્યાત્મિક કાર્યો તેમજ ભૂતપ્રેતાદિકના સંચાર કરવાની વેળાએ અને શ્મશાનાદિ ભયાનક સ્થાનોમાં મનુષ્યોએ શિખા બાંધી ઇષ્ટ મંત્રનું સ્મરણ કરવું એવું સૂચન કરેલું છે.

મનુષ્ય પ્રાણીના શરીરમાં ઉપજતો અને ફરતો વીજળીનો સંચય શિખા બાંધ્યા વિનાનો રહેવાથી મનુષ્ય શરીરમાં વહી જવાથી શારીરિક અને માનસિક અનેક પ્રકારની હાની થવાનો સંભવ છે. તેથી બચવાને

માટે પણ શિખા બંધનની જરૂર છે. આવા વિજળીના ક્ષય અથવા હ્રાસથી થતી તેજોહાની, આરોગ્યહાની વગેરેના પરિણામે ગૃધ્રસીવાયુ (રાંજણ), આધાશીશી, માનસિક વ્યગ્રતા વગેરે અનેક આધિવ્યાધિઓ થાય છે. સ્નાન, દાન, જપ, હોમ છૂટા વાળથી કરવાં નહિ.

અત્યારે આર્ય સંતાનો ત્રિશંકુની પેઠે બન્ને બાજુથી ભ્રષ્ટ થયા છે. અહરનીશ શરીર ઉપર ચામડાના તંગ પટાને ગર્વથી હોંસે હોંસે લટકાવે છે; તેનો ભાર તેઓને લાગતો નથી, પરંતુ વૈદિક સિદ્ધાંતાનુસાર ધર્મની નિશાનીરૂપ ચોટલી અને જનોઈનો પટો કે જેનું વજન આશરે એક રૂપિયાભાર છે. તેને રાખતાં ભાર લાગે છે. આ અત્યંત શોચનીય છે. હિંદુઓની સાચી ઓળખાણ શિખા, વિધેલા કાન, અને દ્વિજાતિ ને ત્રીજું જનોઈ છે. તેના સિવાય હિંદુ તરીકે કહેવડાવવા અને સાબીત કરવા આપણી પાસે કોઈપણ સાધન નથી.

આજકાલ આપણામાં અનેક મંડળો સ્થપાય છે. અને નવી નવી જાતનાં ચિહ્નો ધારણ કરે છે. પણ આ વિનામૂલ્યનું અહરનીશ સાંનિધ્યમાં રહેનાર ચિહ્ન ધારણ કરવા કોઇ વિચારતું નથી તે શોચનીય છે. અસલના સમયમાં ધાર્મિક ટેકના નિશાનરૂપ ચોટલી તેમજ જનોઈની રક્ષા માટે ધર્માભિમાની વીરનરોએ તેમજ આપણા પૂર્વજોએ પ્રાણો અર્પણ કર્યા છે. **તેઓ સમજતા હતા કે આ અમારૂં હિંદુનું તેમજ દ્વિજનું ચિહ્ન છે. આના સિવાય અમે હિંદુ કહેવરાવવા નાલાયક ગણાઇશું.** ઉપરની સઘળી બાબતોથી સિદ્ધ થાય છે કે દરેક આર્યજનોએ શિખા રાખવી આવસ્યક છે.

ભસ્મધારણ રહસ્ય

સન્ધ્યાનું અનુષ્ઠાનરૂપ અંગિકર્મનું પ્રથમ શ્રૌત અંગ ભસ્મધારણ છે, તેમાં આપણા મહર્ષિઓએ ઘણી ગંભીર વિદ્યા ગુંથી છે. ભસ્મ એ રાખોડી નથી. પરંતુ આ સમગ્ર જગત જડ અને ચૈતન્ય સ્થાવર અને જંગમ, ચર અને અચર એ સર્વે

પાંચ ભૂતોનું અવશેષ વિશિષ્ટ પરિણામ છે. દેવયજની પૃથ્વીરૂપી વેદિમાં અગ્નિ તત્ત્વનું આવાહન કરી, તેમાં આજ્ય (ઘૃત) ઔષધિ વગેરે અગ્નિવર્ધન કરનારાં હૂત દ્રવ્યો હોમવામાં આવે છે તે યજ્ઞવેદિમાં શમેલા રસરૂપ દ્રવ્યવાળા અગ્નિનું વિર્ય (સત્ત્વ) તે ભસ્મ છે. આ ભસ્મના પાંચ નામો છે. (૧) વિભૂતિ, (૨) ભસિત, (૩) ભસ્મ, (૪) ક્ષાર, અને (૫) રક્ષા છે, આ નામો પણ બહુ જ ભાવાર્થવાળાં છે. જેમ મહાદેવજી પોતાના ભૂતોવડે ચમત્કાર કરે છે, તેમ આ ભૂતમાત્રા જો ભાવમાત્રાથી સમર્થ બને, તો વૈભવ અને ઐશ્વર્યને દર્શાવે છે; તેથી તે વિભૂતિ કહેવાય છે. વિભૂતિ કાલાગ્નિરૂપ રૂદ્ર ભગવાનની બ્રહ્મજ્ઞાનના ઉપાય તરીકે તેમ રૂદ્ર ભગવાનની પ્રસન્નતા તરીકે ગણાય છે, સદાશિવનું તે અખંડ ધારણ કરેલું ચિહ્ન છે. માટે સદાશિવરૂપે સ્થિત થવાને ઇચ્છનાર સાધકે તે વિભૂતિને ચિહ્નરૂપે ધારણ કરવી યોગ્ય છે, વળી બીજું જેઓ તે ભસ્મને ધારણ કરે છે, તેઓ તેજસ્વી સુંદર ભાસે છે; માટે તે ભસિત કહેવાય છે. ત્રીજું સર્વપાપને તે ખાઈ જાય છે તેથી તે ભસ્મ કહેવાય છે, ચોથું તે આપત્તિઓને ખેરવી નાંખે છે તેથી તે ક્ષાર કહેવાય છે. પાંચમું પ્રેત પિશાચાદિયોનિનાં પ્રાણીઓ તથા જંતુઓથી તે આપણને બચાવ અથવા રક્ષણ કરે છે, તેથી તેને રક્ષા કહે છે. આ ભસ્મ સદાશિવ પોતાના સિદ્ધ સંકલ્પવડે સ્ફુરણ ઉત્પન્ન કરી, અશુદ્ધ અથવા માર્ગમાં અટવાતાં પ્રાણીઓને પુણ્યનો ગંધ અને ધર્મનું બળ આપી; તેના મળ, માયા અને કર્મ એ ત્રણેના પાશને તોડે છે; માટે દરેક મનુષ્યે ત્રીરેખાયુક્ત ભસ્મ ધારણ કરવી જોઇએ. આ ત્રણ રેખા એ મહેશ્વરનાં ત્રણ સ્વરૂપ છે. પહેલી રેખાએ ગાર્હપત્ય અગ્નિરૂપ છે. અકાર, રજોગુણ, ભૂર્લોક, દેહાત્મા, ક્રિયાશક્તિ, ઋગ્વેદ, પ્રાતઃકાળનો હવન એ પ્રકારનું મહેશ્વરનું સ્વરૂપ છે. બીજી રેખા દક્ષિણાગ્નિ ઉકાર, સત્ત્વગુણ. અન્તરિક્ષ, અન્તરાત્મા, ઇચ્છાશક્તિ, યજુર્વેદ, મધ્યકાળનો હવન, એવું મહેશ્વરનું સ્વરૂપ છે. ત્રીજી રેખા એ આહવનીય અગ્નિ,

અકાર, તમોગુણ, સર્વલોક, પરમાત્મા, જ્ઞાન શક્તિ, સામવેદ, ત્રીજા સમયનો હવન એવું મહાદેવનું સ્વરૂપ છે.

આચમન રહસ્ય

સંધ્યાનું અનુષ્ઠાનરૂપ અંગિકર્મનું બીજું શ્રૌત અંગ આચમન છે. પ્રત્યેક શ્રૌત, સ્માર્ત કર્મના આરંભમાં આચમન આવશ્યક ક્રિયા છે. ભસ્મ જેવી રીતે અગ્નિનું વીર્ય છે, તેમ આચમનનું જળ સોમનું પુષ્ટિ આપનારૂં સામર્થ્ય છે. સ્થૂળ, સુક્ષ્મ અને કારણ આ ત્રણ શરીર જે ભૂ: ભૂવ: સ્વ: આ નામથી પણ કહેવાય છે. તેમને પવિત્ર કરી, તેમનો બ્રહ્મથી અભેદ નિશ્ચય કરવા આચમન કરવામાં આવે છે. આ પવિત્ર જળ સંધ્યાદિ અનુષ્ઠાનમાં **બ્રહ્મતીર્થ** એટલે જમણા હાથના અંગુઠાના મૂળથી ઉત્તર તરફની મોટી રેખા આવે છે ત્યાંથી મણિબંધ તરફ ઢળતું ચાલે એવી રીતે અવાજ કર્યા વિના મુખમાં લેવું જોઈએ.

આ આચમનથી આપો દેવી એટલે જલદેવતાની શક્તિ આંતર અંગોને પુષ્ટિ આપે છે.

પ્રાણાયામ રહસ્ય.

સન્ધ્યાના અનુષ્ઠાનરૂપ અંગિકર્મનું ત્રીજું અંગ પ્રાણાયામ છે; તેમાં આપણા મહર્ષિઓએ અત્યંત રહસ્ય મૂકયું છે.

અગ્નિનું વીર્ય ભસ્મ અને સોમનું પુષ્ટિ આપનાર સામર્થ્ય આચમન એ સર્વ તત્ત્વના સમૂહરૂપ મારા શરીરમાં પ્રવેશેલું છે એવી શ્રદ્ધા ધારણ કરી, પ્રાણાયામ શરૂ કરવા જોઇએ. મન તથા ઇંદ્રિયોને વ્યાકુળતાથી રહિત કરી, તેમને વિશેષ શાંત કરવા પ્રાણાયામ કરવામાં આવે છે. મૂખ્ય પ્રાણ જે શરીરમાં પ્રાણ, અપાન, વ્યાન, સમાન અને ઉદાન એ પાંચ વૃત્તિ વડે રહી શરીરનું જીવન ચલાવે છે. તેનો તથા ગૌણ પ્રાણ જે મન, પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો તથા કર્મેન્દ્રિયો તેમના વેગને રોકી; તેમને હ્રદયાકાશમાં વિશેષ અભિવ્યક્ત થતા આત્મા ભણી પાછાં વાળવાં તે પ્રાણાયામ કહેવાય છે. જેમ સુવર્ણાદિ ધાતુઓને

કુલડીમાં નાંખી અગ્નિવડે તેમને તપાવી રસ કરવાથી તેઓમાં જે મલરૂપ દ્રવ્યો રહેલાં હોય છે તે બળી જાય છે, તેમ પ્રાણાયામ વડે પ્રાણનો નિરોધ કરવાથી મનના રાગદ્વેષાદિ દોષો, તથા નેત્રાદિ ઈંદ્રિયોના વિષયો ભણી દોડવું આદિ દોષો નાશ પામે છે.

આપણો પ્રાણ, આપણું જીવન એ તેજ અને જલના પરિપાકથી પ્રકટ થાય છે; આ પ્રાણની કલા આપણા શરીરમાં ઘણો ચમત્કાર કરે છે. જેમ અગ્નિના પ્રજ્વલમાં ધમવાની જરૂર છે, તેમ પ્રાણગ્રંથિને સંકોચ વિકાસવાળી કરવાની જરૂર છે. શરીરમાં પ્રાણતત્ત્વના સંકોચને બિંદુ કહે છે. તેના વિકાસને વિસર્ગ કહે છે. જેમ વસ્ત્રને સંકોચ કરી, બિંદુના આકારનું કરીએ, તો તે સ્થૂળ ગાંઠનું રૂપ પકડે છે; અને તેનો વિસ્તાર કરીએ તો સૂક્ષ્મ આચ્છાદન કરવા યોગ્ય પટનું રૂપ પકડે છે; તેમ પૂરકવડે બિંદુભાવને પામે છે અને રેચકવડે વિસ્તારને પામે છે. આ પ્રાણતત્ત્વની કલાનો બિંદુભાવ અને વિસર્ગ ભાવ કરવો તેનું નામ પૂરક અને રેચક પ્રાણાયામ કહેવાય છે.

(૧) પ્રાણાયામને કુંભક પણ કહેવામાં આવે છે. કુંભકમાં કુંભ અને ક એવા બે શબ્દો છે. કુંભ એટલે ઘડો અને ક એટલે જલ. ઘડામાં રાખેલું જલ જેમ સ્થિર રહે છે, તેમ પ્રાણનિરોધકાલે રોકેલો પ્રાણવાયુ સ્થૂલ શરીરમાં સ્થિર રહે છે, માટે પ્રાણાયામને કુંભક કહેવામાં આવે છે. પૂરક, કુંભક અને રેચકનો પ્રયોગ શરીરના સઘળા અંતઃસ્થ, છાતી, જઠર, યકૃત, પ્લીહા, આંતરડા વગેરે અવયવોને યોગ્ય પ્રકારે સંકોચ વિકાસ આપી, ચૈતન્યવાળાં કરે છે. કુંભકનો ક્ષોભ આપણી સર્વ નાડીઓમાં વ્યાપ્ત થયેલા વ્યાનને થડકાવે છે; આ વ્યાનની ચેષ્ટા આપણને પ્રત્યક્ષ જણાતી નથી પરંતુ તે અદૃષ્ય રીતે આપણા જ્ઞાન અને ક્રિયાતંતુઓને પોષે છે. આપણો આખો દેહ ચેતનવાળો છે અને તેનું પ્રત્યેક અણું જીવન વ્યવહાર કરે છે; તે આ વ્યાનનો પ્રભાવ છે. જ્યાંથી વ્યાનનો સંકોચ થયો ત્યાં જીવન અટકે છે અને તે અવયવ મૃત થાય છે. આ પ્રાણતત્ત્વની

પિંડસ્થકલા પાંચ શાખાવાળી હોય છે. (૧) પ્રાણ—કે જે કલા હૃદય પર્યંત સંબંધ કરનારી હોય છે. (૨) અપાન—કે જે કલા ગુદ પર્યંત સ્ફુરણા ઉત્પન્ન કરનારી હોય છે. (૩) સમાન—કે જે કલા નાભિસ્થાને કેન્દ્રમાં રહે છે. (૪) વ્યાન—સમગ્ર દેહની નાડીઓમાં ફેલાયેલી હોય છે. (૫) ઉદાન—કંઠ દેશમાં રહેલ છે.

સૂર્ય સઘળા ચરાચર જગતના પ્રાણનો મહાસમુદ્ર છે, તે લોકલોકાંતરમાં પ્રાણની સ્ફુરણાને કિરણોદ્વારા ફેંકે છે. સંધ્યાવંદનના અંગભૂત પ્રાણાયામ શરીરની આરોગ્ય લાવનારી કસરત છે, એમજ સમજવું નહિ; પણ એ આરોગ્ય અને આયુષ્યનું અવાંતર ફલ છે. અને મૂખ્ય ફળ તો ધારણાની યોગ્યતા છે. જેઓ પ્રાણાયામનો સ્વતંત્ર અભ્યાસ કરનારા છે, અને સંધ્યાના અંગ ઉપરાંત તેનો સ્વતંત્ર ધાતુમળના શોધનમાં ઉપયોગ કરનારા છે, તેમણે પ્રાણાયામ કરવાની પોતાની શક્તિનું માપ કરી; ક્રમશ; પ્રાણાયામનો વધારો કરવો જોઇએ. આ માપ નક્કી કરવાનું સાધન (૧) દેશ (૨) કાળ (૩) સંખ્યા છે; અને તે રેચકદ્વારા નક્કી થઈ શકે છે, પ્રાણાયામનું બાહ્ય દેશનું માપ બાર, ચોવીશ અને છત્રીશ અંગુલ છે; અને કાળની પરીક્ષા પ્રણવની ગણત્રી વડે થાય છે. દશ, વીશ અને ત્રીશ પ્રણવ એમ પ્રણવની જેટલી સંખ્યાથી અવ્યાકુળપણે રેચક થઈ શકે તે કાળ પરીક્ષા છે, ત્યાર પછી માસે માસે પ્રણવ સંખ્યાનો વધારો કરવા વડે સંખ્યા પરીક્ષા થાય છે, દેશ, કાળ અને સંખ્યા વડે પ્રાણાયામની શક્તિના માપની પરીક્ષા કરી શક્તિનો વધારો કરી, મંત્ર સહિત વિશિષ્ટ અથવા કેવળ કુંભક કરનાર અદ્ભૂત વીર્ય અને સ્મૃતિના લાભને મેળવી શકે છે; અને ધારણા કરવાની યોગ્યતા સંપાદન કરી શકે છે.

ન્યાસરહસ્ય.

પ્રાણાયામ વડે નાડી શોધન, મંત્રવીર્ય, મંત્રાર્થ સ્મૃતિ જાગ્યા પછી; ન્યાસકર્મનું વિધાન છે. **ન્યસ્** ધાતુનો અર્થ મૂકવું-સ્થાપવું

થાય છે. પ્રાણાયામના અભ્યાસથી ઇન્દ્રિયો નિયમમાં આવી જાય છે, ત્યારબાદ વિજ્ઞાન અથવા બુદ્ધિવડે તે ઇન્દ્રિયોને આત્માના હિતમાં તેઓના નિયત સ્થાનમાં લાવી મૂકવી તે કર્તવ્ય ન્યાસદ્વારા સિદ્ધ થાય છે. સન્ધ્યાકર્મ મંત્રયોગના વિષયરૂપ હોવાથી તેમાં શબ્દ અથવા મંત્રજન્ય પ્રેરણ કરવાનું પ્રત્યેક કર્મમાં હોય છે. શ્રૌત શબ્દને અનુસાર કર્મનું અનુષ્ઠાન કરવાથી મંત્રાર્થસ્મૃતિ સર્વદા જાગૃત રહે છે. મંત્ર વિના ક્રિયાનો અર્થ જાગૃત રહેતો નથી, પરંતુ ચેષ્ટા માત્ર થઇ જાય છે. જો કે તે તે ઇન્દ્રિયોને ગોલોકમાં સ્થાપવાની ક્રિયા આપણે હાથ વડે ચેષ્ટારૂપ કરી શકીએ તો પણ તે ચેષ્ટા મંત્ર સહિત જ કરવી; કારણ કે તે વડે મંત્રના અર્થનું ભાન આપણને સદા પ્રકટ રહે છે. મંત્ર અથવા વિધિ વાક્યનો શબ્દ જ ક્રિયામાં બળ મૂકે છે. તે વિનાની ક્રિયા શિથિલ હોય છે, માટે જ્ઞાનેન્દ્રિઓ અને કર્મેન્દ્રિયોને તે તે ગોલોકમાં નિયત કરવું એટલે ન્યાસ કરવો. ત્યારબાદ ઇન્દ્રિયોના પ્રત્યક્ષ અધિકારી મનને તેના બીજા વિકલ્પોનો ત્યાગ કરાવી, સંકલ્પ કરવાનું સંધ્યાનું અંગીભૂત કાર્ય કરવું.

સંકલ્પ રહસ્ય.

સન્ધ્યોપાસનાનું કર્મ મનુષ્યને લૌકિકસુખ સાધનની સામગ્રી અર્થે નહિ, પણ પરમેશ્વરની પ્રીતિ સંપાદન કરી બુદ્ધિના પ્રકાશ માટે છે, આ પ્રીતિ પ્રાપ્ત કરવા આરંભથી તે અંતપર્યંત ઉત્સાહ સહિત પ્રવૃત્ત થવાનો મનનો આદિવેગ એને ધર્મશાસ્ત્ર સંકલ્પ કહે છે. સંધ્યા કરવાની જે માનસ્ ક્રિયાની શ્રેણી આપણે જે ગોઠવીએ તે ક્રિયા અંતપર્યંત ગમે તે વિઘ્ન આવે તો પણ ડગ્યા વિના કરવી જ. આવા આદ્ય સંકલ્પ વિનાની ક્રિયા કર્તવ્યને સિદ્ધ કરાવી શકતી નથી. માટે સંકલ્પ કરી સાવધાન થઈને કાર્યમાં જોડાવાથી અંતઃકરણ તથા ઈંદ્રિયો તે કાર્યમાં વિશેષ એકાગ્રતાપૂર્વક જોડાય છે, અને તેમની તે કાર્યથી ભિન્ન પ્રવૃત્તિ તથા મૂઢતા દૂર થાય છે. સંકલ્પ અથવા પ્રતિજ્ઞાના વિધિવાક્ય સાથે હાથમાં જલ

લઈ મૂકવાની ક્રિયા થાય છે. જેમ લોકવ્યવહારમાં પ્રતિજ્ઞા અધ્યક્ષ આગળ ઉભા થઈ નમન કરી લેવાની હોય છે, ત્યારે આ શ્રૌતકર્મની પ્રતિજ્ઞા અથવા સંકલ્પ અંતર્યામી ઇશ્વરની સાક્ષીપણામાં જળવડે લેવાની હોય છે.

માર્જન તથા અઘમર્ષણ રહસ્ય. (બહિરાન્તર શુદ્ધિ).

માર્જન એટલે બહારના લાગેલા મેલને દૂર કરવાની ક્રિયા. અને અઘમર્ષણ એટલે અંદરના લાગેલા પાપરૂપ મળને કાઢી નાંખવાની ક્રિયા. બહારનો અને અંદરનો મળ દૂર કર્યા પછી જ્યોતિર્મય સવિતાને આપણે અર્ધ્ય આપવા લાયક થઇએ છીએ, ભૂતશુદ્ધિ માર્જન વડે થાય છે, ભાવશુદ્ધિ અઘમર્ષણ વડે થાય છે.

માર્જન મંત્ર વડે આપણે આપણા પિંડનાં સપ્ત ભુવનોનાં કેન્દ્રો તથા સમગ્ર શરીર મળી આઠ વસ્તુઓનું શોધન કરવાનું હોય છે. અને તે કુશોદક વડે છાંટા નાંખી કરવાનું વિધાન છે. પોતાના અંતઃકરણની યોગ્યતામાં વધારો કરવા માર્જન કરવામાં આવે છે. માર્જન વડે મળ, વિક્ષેપ, અને આવરણ દૂર કરવાનો પ્રયત્ન થાય છે. પાપ સંસ્કારો જે દુષ્ટ સંસ્કારો અને દુષ્ટ પ્રવૃત્તિના હેતુ છે, તે મળ કહેવાય છે.

ચિત્તની ચંચળતાના હેતુભૂત સંસ્કારોને વિક્ષેપ કહે છે. સ્વરૂપને આચ્છાદન કરનાર દોષ આવરણ કહેવાય છે. લૌકિક અને વૈદિક કર્મ નિષ્કામ બુદ્ધિવડે કરવાથી અંતઃકરણમાંના પાપ સંસ્કારો બળહીન થઈ જાય છે, પરમાત્મ ધ્યાન કરવાથી અંતઃકરણમાંનો તમોગુણ તથા રજોગુણ દૂર થવાથી અંતઃકરણમાંનો ચાંચલ્ય દોષ દૂર થઇ જાય છે; અને અંતરાત્માથી અભિન્ન બ્રહ્મતત્ત્વનો સંશય, વિપર્યય રહિત અપરોક્ષ (પ્રત્યક્ષ—સાક્ષાત્કાર) અનુભવ થવાથી અંતકરણમાંનો આવરણ દોષ દૂર થઈ જાય છે. યથોક્ત નિષ્કામકર્મ તથા પરમાત્મધ્યાન કર્યા છતાં, ચિત્તમાં કાંઈ મળ તથા વિક્ષેપ દોષ રહેલ હોય તો, તે સર્વથા દૂર કરવા નિત્ય સંધ્યા સમયે માર્જન તથા

અઘમર્ષણ કરવામાં આવે છે. ભસ્માદિથી માંજવાથી જેમ ધાતુ પાત્રો શુદ્ધ થાય છે તેમ માર્જનથી શરીરના બહારના દોષો, તેમ અઘમર્ષણથી—અંતઃકરણના દોષો દૂર થાય છે. કે જેથી શરીરની અંતર્બાહિર્ શુદ્ધિ થાય છે.

આપણામાં મળ–પાપની પ્રાપ્તિ–ક્રિયા, મન અને વાણી એ ત્રણ દ્વારથી, જાગૃત, સ્વપ્ન, અને સુષુપ્તિ એ ત્રણ અવસ્થામાં, તેમજ અજ્ઞાન, રાગ અને દ્વેષ, એ ત્રણ દોષોને લઈને થાય છે. મળનાં લાવનારાં દ્વારો મળનું આવવું, ભાનવાળી, ભાનાભાનવાળી અને અભાનવાળી એ આપણી ત્રણ સ્થિતિઓમાં થાય છે. અને તે મળનાં પ્રેરક નિમિત્તો અજ્ઞાન, રાગ અને દ્વેષ એ ત્રણ ક્લેશો અથવા દોષો છે. ઉપરોક્ત નવ પ્રકારે પાપનો પ્રવેશ આપણામાં થાય છે, તેથી માર્જન મંત્રમાં કુશોદકવડે આઠવાર પાણી આપણા દેહના અવયવો ઉપર છાંટવાનું અને નવમીવાર ભૂમિ ઉપર નાંખવાનું વિધાન છે.

આપો (જળ) દેવતાની દોષનિવારક શક્તિ સપ્ત ભુવનોમાં અને આઠમા વ્યાપક મુદ્રાવાળા સ્વરૂપમાં અને નવમા આપણા નાના પિંડમાં વસે છે. તે શકિતનું નિમંત્રણ કરી આપણા દેહનું નવ રીતે શોધન માર્જન મંત્રથી થાય છે.

માર્જન નામના કર્મવડે આપણી ભૂતમાત્રાની શુદ્ધિ કર્યા પછી આપણા ચિત્તની શુદ્ધિ કરવાના સાધનને સેવવાનું હોય છે. આ સાધનનું નામ **અઘમર્ષણ** છે. અઘ:=પાપ તેને દૂર કરનાર જે સાધન તેનું નામ અઘમર્ષણ છે. પાપ દૂર કરનાર સાધન અચેતન અને ચેતન એમ બે પ્રકારનાં છે. તેમાં પ્રત્યક્ષ જલ તે અચેતન સાધન છે, તેના અધ્યક્ષ દેવતા તે ચેતનમય સાધન છે. આથી પાપને દૂર કરનાર જડ જલને આઘમર્ષણ કહે છે અને તે દૂર કરનાર મંત્રને પણ અઘમર્ષણજ કહે છે.

યશ્ચાપ્સુ વરુણઃ સ પુનાત્વઘમર્ષણઃ ॥ જે જળમાં રહેલા વરૂણદેવ કે જેના ધ્યાન વડે આપણે સર્વ પાપથી છૂટી શકીએ

છીએ; તેના ધ્યાન વડે આપણે આપણામાં રહેલા પાપપુરૂષને જાણી શકીએ છીએ. અને મંત્રના ધ્યાન વડે તેને બહાર કાઢી બાજુએ નાંખી, તેનો નાશ કરીએ છીએ; માટે તેને અઘમર્ષણ કહીએ છીએ.

અર્ધ્યપ્રદાન રહસ્ય.

માર્જનવડે ભૂતશુદ્ધિ અને અઘમર્ષણ વડે ભાવ શુદ્ધિ કર્યા પછી સન્ધ્યાનો ઉપાસક અર્ધ્ય પ્રદાન કરવાનો અધિકારી થાય છે. આ કર્મમાં પ્રણવ, ત્રણ વ્યાહૃતિ, અને ત્રિપદા ગાયત્રી મંત્રનો વિનિયોગ છે. બ્રહ્માંડના અધ્યક્ષ સૂર્યના સ્થૂલ મંડલના અંતર્ગત દેવતાને હિરણ્યગર્ભ, પ્રાણ, સવિતા ઇત્યાદિ નામ આપવામાં આવે છે. તેનું સારી રીતે ધ્યાન કરવા યોગ્ય સૂર્ય મંડળની અધિષ્ઠાત્રી દેવતાની નિમિત્તે જલની ગંધપુષ્પવાળી અંજલિ આપવી, તેનું નામ અર્ધ્યપ્રદાન છે. આ અર્ધ્યની ત્રણ ત્રણ અંજલિ પ્રાતઃ અને સાયંસન્ધ્યામાં આપવી, તથા મધ્યાન્હે એક આપવી અને જો સંધ્યાના સમયનું અતિક્રમણ થયું હોય ત્યારે એક અર્ધ્ય વધારે આપવો, એવો વિધિ છે.

સૂર્યોપસ્થાન રહસ્ય.

અર્ધ્યપ્રદાનવડે પ્રસાદ પામેલા બ્રહ્માંડના અધ્યક્ષ, જ્યારે ઉપાસકના સન્મુખ પ્રકટ થાય, ત્યારે જે કર્મ કરવાનું તેનું નામ સૂર્યોપસ્થાન છે. આ ઉપસ્થાન ભગવાન સૂર્યના બિંબના સન્મુખ ઉભા રહી, હૃદયાકાશમાં તે પ્રતિબિંબનો ઉદય કરી; મંત્રોના ભાવભર્યા મનવડે કરવું. આ ભાવપૂર્વક પ્રત્યક્ષ સૂર્ય ભગવાનનું ઉપસ્થાન પ્રાર્થના કરનારના ચિત્તમાં ઉપાસ્ય–પ્રાર્થનીય દેવતાના સ્વરૂપ, ગુણ અને કર્મનો આવેશ પ્રકટ થાય છે; અને જે દેવતાનું આદર્શ તેણે અંતઃકરણમાં ઉભું કર્યું હોય છે, તે સફળ થાય છે. આ ઉપસ્થાનથી ઉપાસક અવિદ્યાના અંધકારને ઓળંગી વિદ્યાના પ્રકાશને મેળવે છે. લક્ષ્મીવાન થાય છે, તેની દૃષ્ટિ મૈત્રીવાળી, ન્યાયવાળી અને પવિત્ર કરનારી થાય છે. તેમજ ઉપાસક દીર્ઘાયુષી થાય છે; એટલું જ નહિ, પણ તેની

ઈંદ્રિયો બળવાળી થાય છે. આરોગ્યના સુખને ભોગવે છે અને તે દીનભાવે કોઈની યાચના કરતો નથી.

ગાયત્રીમંત્ર જપયજ્ઞ રહસ્ય. (પ્રણવ રહસ્ય સહિત)

સન્ધ્યાના અનુષ્ઠાનરૂપ અંગિકર્મનું મુખ્ય અંગ જપયજ્ઞ છે. તેમાં અત્યંત રહસ્ય રહેલું છે. જપયજ્ઞ એટલે ભગવાન સૂર્યનારાયણની સૂક્ષ્મ મૂર્તિનું આવાહન કરી ચિત્તમાં સ્થાપવું. અને તેને સન્મુખ પ્રતિબિંબરૂપે રાખી, તેનું ધ્યાન કરવું તે કર્મને જપ યજ્ઞ કહે છે. સૂર્યનું ઉપાસના કરવાયોગ્ય જે તેજ—જળરૂપ, જ્યોતિરૂપ રસરૂપ, અમૃતરૂપ, વ્યાપકરૂપ અને ઉત્પત્તિ (ઉપજાવનાર), સ્થિતિ (રક્ષણ કરનાર) અને લય નાશ કરનાર ૐ કારરૂપ જે બ્રહ્મ છે, તે સાત લોકોમાં સાત કિરણોએ કરીને વ્યાપ્ત છે. મનુષ્યના પ્રાણ સાથે સૂર્યના સુષુમ્ણા નામના કિરણનો સંબંધ યથા રીતે અનુભવી, પોતાના પ્રાણની અત્યંત નિર્મળતા કરવાથી, મહાન યોગીઓ તે સાત લોકમાં અનાયાસે ગમન કરી શકે છે. જપયજ્ઞની પરાકાષ્ઠાએ પહોંચનાર ઉપાસકને શાપ અને અનુગ્રહનું સામર્થ્ય મળે છે. મંત્રશાસ્ત્રનું કહેવું તો એ છે કે—જેણે ગાયત્રી મંત્રના વર્ણનું કવચ–બખ્તર પહેરી જાણ્યું નથી, જેણે પ્રણવરૂપ તીક્ષ્ણ તલવારને ઝાલી નથી, અને જે બ્રાહ્મણે ત્રિપદાને પ્રસન્ન કરી નથી; તે આ લોકમાં કંઈજ કરી શકતો નથી. આ લોકમાં જપ કરવાથી જપ કરનારને ભગવાન સવિતાનારાયણ પણ માર્ગ આપે છે. તેવો જપ કરનાર સર્વ યજ્ઞ કરનારામાં શ્રેષ્ઠ છે, કારણ કે બ્રહ્મ-લોકનું જ નિર્વિકલ્પ (મોક્ષ) પદ તે તેણે સિદ્ધ કર્યું છે. ગાયત્રીનું પૂર્ણજ્ઞાન જેણે સિદ્ધ થયું છે અને જેણે **परोरजापद**નો સાક્ષાત્કાર કર્યો છે, તેનામાં આધ્યાત્મપ્રકાશ પ્રકટે છે, અને શાપ દેવાનું તથા અનુગ્રહ કરવાનું બળ પ્રાપ્ત થાય છે.

જપ યજ્ઞમાં મંત્ર તે બહુજ ચમત્કારી હોય છે, કારણ કે શ્રુતિઓ મંત્રરૂપ છે. તેમજ મંત્રમાં દૈવી શકિત ગુપ્ત રીતે રહેલી છે. તેથીજ મંત્રની સિદ્ધિવડે જગત્‌માં સર્વકામ સિદ્ધ થાય છે. જગતમાં એવું

કોઇપણુ કાર્ય નથી કે જે મંત્ર વડે સિદ્ધ ન થાય. મંત્રશક્તિ એ ઉપાસ્ય દેવનું સ્વરૂપ છે; જે દેવની ઉપાસના કરીએ છીએ તે દેવની શક્તિ આ ચરાચર જગતમાં સર્વત્ર બ્રહ્મસ્વરૂપે વ્યાપી રહેલી હોય છે. ઉપાસ્ય દેવો આધ્યાત્મિક ભાવયુકત જૂદાં જૂદાં સ્વરૂપે જૂદા જૂદા અવતારો ધારણુ કરે છે; તથા અધિદૈવ સંબંધ યુક્ત જૂદા જૂદા મંત્રરૂપે થઇને અભ્યુદય તથા નિઃશ્રેયસ્ સર્વદા અવસ્ય પ્રદાન કરે છે. મંત્ર આ મૃત્યુલોકમાં અભ્યુદય, પારલૌકિક અને સ્વર્ગીય અભ્યુદય નિઃશ્રેયસ–મોક્ષ એ સઘળાં પ્રદાન કરી શકે છે, તથા દેવતાઓની સાનિધ્યની પ્રાપ્તિ કરાવે છે. મંત્રના બળથી પિતૃદેવો સમુપસ્થિત થઇને સ્વધાકાર શ્રાદ્ધમાં મનુષ્યોવડે અપાયેલા અન્નવડે તૃપ્તિ પ્રાપ્ત કરે છે. મંત્રની શકિતવડે યજ્ઞ સારી રીતે વૃદ્ધિ પામીને જગતનું કલ્યાણુ કરે છે. તથા બ્રહ્મયજ્ઞથી ઋષિ લોકો તથા દેવયજ્ઞથી દેવતાઓ સારી રીતે વૃદ્ધિ પામીને પરસ્પર શ્રેયનો લાભ મેળવે છે, તથા બીજાને આપે છે. આજ કારણુથી ઋષિઓ તથા દેવતાની તૃપ્તિને માટે જ દ્વિજને દરરોજની સંધ્યામાં દેવયજ્ઞ, પિતૃયજ્ઞ અને બ્રહ્મયજ્ઞ કરવા માટે આજ્ઞા કરી છે. જ્યારે મંત્રો કર્મની સાથે જોડાય છે, ત્યારે કર્મયોગીઓને ઉર્ધ્વગતિ આપે છે. અને ભકિતની સાથે જોડાય છે, ત્યારે પ્રિય ભક્તોને ભગવત્ સાનિધ્ય પ્રાપ્તિ કરાવે છે. મંત્ર સિદ્ધિના બળથીજ કોઈ ચક્રમાં દેવતાઓનો આવિર્ભાવ તથા દર્શન થાય છે. પ્રાણુ મનને આધિન છે, મન હંમેશાં મંત્રને આધિન છે અને મંત્રાધિન દેવો છે. માટે મન અને પ્રાણુને પવિત્ર રાખવાં. મંત્રદ્વારાએ દૈવી વિભૂતિઓ, પવિત્રમૂર્તિ, ચક્ર અથવા પીઠમાં શુદ્ધ અંતઃકરણુવાળા ભક્તની યથાદૃઢતાના પ્રમાણુયુક્ત બળથી આવિર્ભૂત થયા કરે છે, અને મંત્રનાજ બળથી જડમાં ચેતન શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. મંત્રની શક્તિવડે શવ–મૃત દેહમાં ચૈતન્યપણું તેમજ યુદ્ધનાં જડઅસ્ત્રોમાં દૈવી શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. મંત્રના બળથી જ મારણુ, વશીકરણુ, સંમોહન અને ઉચ્ચાટન વગેરે કર્મોના પ્રયોગો કરી શકાય છે. મંત્રના બે ભેદ છે, પણુ

બન્ને સમાન શક્તિવાન છે. (૧) નિરવયવ. (૨) સાવયવ, પ્રણવ તથા બીજમંત્ર નિરવયવ કહેવાય છે, અને તે ધ્વનિપ્રધાન હોઇ અંતઃકરણને અંતર્મુખ કરવામાં અધિક સમર્થ છે. પ્રણવ તથા બીજમંત્ર સહિત મંત્ર સાવયવમંત્ર કહેવાય છે, અને તે ભાવપ્રધાન હોઈ, બહિર્જગતમાંથી અંતર જગતમાં મનને લઇ જવા માટે અધિક સમર્થ છે. જેમ મનુષ્યોમાં ચાર વર્ણ છે, તેમજ મંત્રની પણ ચાર જાત છે. (૧) વૈદિકમંત્ર (બ્રાહ્મણ) (૨) તાંત્રિકમંત્ર (ક્ષત્રિય) (૩) મિશ્રમંત્ર (વૈશ્ય) અને (૪) લૌકિકમંત્ર (શૂદ્ર) કહેવાય છે. વૈદિકમંત્ર મુક્તિપ્રદ છે. તાંત્રિકમંત્ર શ્રેષ્ઠ પારલૌકિક અભ્યુદય આપનાર છે. મિશ્રમંત્ર કામના આપનાર તથા લૌકિકમંત્ર પ્રતિબંધોનો સારી રીતે નાશ કરનાર છે.

ૐકાર-પ્રણવ રહસ્ય.

સનાતન શ્રુતિ કહે છે કે—નિઃશ્રેયસ્‌ની પ્રાપ્તિમાટે સમ્પૂર્ણ બ્રહ્મમંત્રોમાંપ્રણવયુક્ત ગાયત્રીમંત્ર પંચાંગોથી પૂર્ણ હોવાથી, પરમબળવાન, મંગળરૂપ તથા મુક્તિ આપનાર છે, પ્રણવની ગતિ પંચકોષ તથા સપ્ત ઉર્ધ્વલોકથી પણ પર છે. પ્રણવયુક્ત ગાયત્રી મંત્રમાં રહેલો પ્રણવ (ૐ)તે અનાદિ કાળની આનુપૂર્વીથી અને સાક્ષાત પરમેશ્વરના જ સંકેતરૂપ છે. પરમાત્મા કે જેમનું શરીર આચર્મ ચક્ષુથી દૃષ્ટિ ગમ્ય નથી, અને જે માત્ર ભાવગમ્ય અને મનોમય છે; તે પરમાત્માનું નામ ૐ છે, પ્રણવ એ વેદ બીજ છે. તેની અભિધાશક્તિ તે પરમેશ્વરની પોતાની ઇચ્છાથી સંકેતથી ઉત્પન્ન થયેલી છે; તેથી તે નિયતરીતે સદોદિત પરમેશ્વરનોજ વાચક છે. ત્રિગુણ (સત્વ; રજ અને તમ) માયાના અધિપતિ મહેશ્વરનો આ વાચક હોવાથી વિષ્ણુ, બ્રહ્મા અને રૂદ્રના નામ કરતાં પણ અતિ પ્રભાવ વાળો છે. પ્રણવમાં પરમાત્માનો પોતાનોજ સંકેત હોવાથી પ્રણવના ઉચ્ચારથી પરમાત્માનું સ્મરણ કરવામાં આવે તો પરમાત્મા તે પ્રમાણે સ્મરણ કરનારના ઉપર પ્રસન્ન થાય છે.

પ્રણવ અ, ઉ, મ્એ ત્રણ માત્રાવાળો છે. તેમાંથી ત્રણ લોકની ઉત્પત્તિ થયેલી છે. બ્રહ્માંડ અને તેમાં રહેલી તમામ જડ ચૈતન્યાત્મક વસ્તુઓમાં પ્રણવ સૂત્રાત્મારુપે ઓતપ્રોત–અનુસ્યુત છે; અને પરબ્રહ્મનો પ્રતિનિધિ હોવાથી સત્, ચિત્ અને આનંદ રૂપે માયા અને તેનાં સકળ કાર્યો ચતુર્દશ ભુવન લોક પર્યંતનું અધિષ્ઠાન છે.

પ્રાતઃકાળમાં ચિંતન કરવા યોગ્ય પ્રાણીઓનાં નિત્ય કર્મ ૐકારના સ્મરણ, ઉચ્ચારણ અને ધ્યાન સહિત કરવામાં આવે તો પ્રણવના બળથી નિત્યકર્મ કરનાર મનુષ્યને કલ્યાણ, શ્રદ્ધા તથા અતિબુદ્ધિ બળના પ્રભાવવાળી, આલ્હાદજનક, પ્રિયલાગે તેવી, નિશ્ચયાંકિત, અને બ્રહ્મ-જ્ઞાનથી ઉત્પન્ન થતી તેજોમય કાન્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. વળી તેને લૌકિક બુદ્ધિ, શારીરિક બળ, લક્ષ્મી, અતુલિત ધન પ્રાપ્ત કરવાની શક્તિ, સાત્વિક વાણી ઉચ્ચારવાનીવૃત્તિ, બુદ્ધિબળ, જ્ઞાન બળ, પ્રતિષ્ઠા અને નમ્રતાવાળી મિષ્ટવાણીથી પૂર્ણ બ્રહ્મવિદ્યા પરિપૂર્ણપણે આવી મળે છે. જે ઉપાસકો પ્રણવનો ઉચ્ચાર કરી, મૂળમંત્રના ઋગ્વેદરૂપ પ્રથમપાદ, યજુર્વેદરૂપ દ્વિતીયપાદ, સામવેદરૂપ તૃતીયપાદ અને અથર્વાંગીરથરૂપ ચતુષ્પાદ એ ચારમાંના એકાદ પાદનો જપ ૐકારપૂર્વક એકાગ્રચિત્તથી કરે છે, તેવા યમી પુરૂષો જો દેવયોનીમાં દેવ હોય તો તેમને દ્વિજોના ઉત્તમકુળમાં જન્મ મળે છે, ઋષિમુનીઓના સમુદાયમાં જો તે યમીઓ મુમુક્ષુ પુરૂષો હોય તો તેમને આત્યંતિક શાંતિ એટલે મુક્તિ મળે છે; તો સમસ્ત પાદોનો જપ કરનાર ઉપાસક જે જે વસ્તુની ઇચ્છા કરે તે તે તેને પ્રાપ્ત થાય તેમાં નવાઈ નથી.

પ્રણવ સહિતમંત્રનો ઉચ્ચાર કરવાનો અધિકાર તો ત્રૈવર્ણિક દ્વિજોનો છે. પણ સ્ત્રી શૂદ્રાદિકને નથી. સ્ત્રી શૂદ્રાદિકને પ્રણવોપાસનાનાં અનધિકારી કહ્યાં છે. તેનાં કારણો વિચારવાયોગ્ય છે. એકજ અક્ષરરૂપ પ્રણવના ઉચ્ચારણ સાથે તેના વાચ્ય ઇશ્વરની વ્યાખ્યામાં આવેલા સમગ્રગુણધર્મનું ભાન ચિત્તની સ્થાયી વૃત્તિમાં કરવું; એ પ્રાથમિક તૈયારી અને માનસ શક્તિ વિનાના અધિરા સ્વભાવવાળા માટે ઘણું કઠણ છે. સ્ત્રી

શદ્રાદિક સ્વભાવિકરીતે માનસ્ શક્તિમાં કમી તેમજ અધીરા સ્વભાવવાળાં હોય છે, આથી માનસ્ અર્થભાવ વિના કેવળ વાણીથી કરવામાં આવે તો જપ સ્પષ્ટ ફળ આપતો નથી; અને અધીરા સ્વભાવના પરિણામે પરમેશ્વરના સંકેતવાળા મંત્રમંડળ ચક્રવર્તી શ્રી પ્રણુવ ઉપર જે અશ્રદ્ધા થાય, તો તેથી પરમેશ્વરની પોતાની અવજ્ઞા થઇ તેઓ પાપ અને પ્રતિબંધમાં પડે અને અકલ્યાણુના ભાગી થાય; તેટલા માટે વૈદિક પદ્ધતિ સ્ત્રી અને શદ્રોને ૐકારના જપનો અધિકાર આપતી નથી, વૈદિક પદ્ધતિ એ કંઇ સ્ત્રી શદ્રાદિકના અધિકારના હેતુથી નહિ પણ ઉલટું તેઓના હિતના માટે જ પ્રણુવ ઉપાસનામાં પ્રવેશવાની તેઓને મના કરેલી છે. યોગમત પ્રમાણે તો જે કોઇ ગુરૂદ્વારા પ્રવેશ કરે, અર્થાત્ યોગમાં દિક્ષિત થાય તેને સદ્દગુરૂભગવાન તે મનુષ્યની યોગ્ય પાત્રતા માત્ર જોઇને જ પ્રણુવ જપનો અધિકાર તેને આપે છે, તેવી યોગીઓની પરંપરાની પદ્ધતિ અદ્યાપિ લગી વર્તમાન જ છે; માટે આ સંબંધમાં જે કાંઈ વૈદિક વિધિનિષેધ છે, તેનું તાત્પર્ય કોઇ વર્ણ કે જાતિના અધિકારમાં નથી. પણ તેના હિતમાંજ છે. ત્રૈવર્ણિક દ્વિજો કે જેઓને પ્રણુવોચ્ચારનો અધિકાર શ્રુતિ આપે છે; તેઓને ગાર્હસ્થ્ય દશામાં પ્રવૃત્તિજન્ય રાજસ્ તામસ્ સંસ્કારનો અવકાશ હોવાથી શ્રુતિ પદ્ધતિ પ્રણુવ, ત્રણુ વ્યાહૃતિ અને ગાયત્રીનો જપ કરવાનું વિધાન તેમના હિતના માટે જ કરે છે. કેવળ ૐકારના જપને માટે તો સંન્યાસીઓ જ કે જેઓનું જીવન કેવળ નિવૃત્તિમય છે, તેમને જ યોગ્ય છે.

યમ, નિયમ, આસન. પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, અને સમાધિ એ જેનાં આઠ અંગ છે. અથવા ચાર વર્ણ અને ચાર આશ્રમ એ આઠ અંગ છે, अकार, उकार, અને मकार તથા અર્ધમાત્રા જેનાં ચાર પાદ છે, અને હૃદય, કંઠ, તેમજ બ્રહ્મરન્ધ્ર જેનાં ત્રણુ સ્થાન છે અથવા ભૂઃ ભુવઃ સ્વઃ એ ત્રણુ લોક જેનાં સ્થાન છે, અને શિવ, વિષ્ણુ, દેવી, સૂર્ય અને ગણુપતિ જેના પાંચ દેવતા છે, એવા ૐકારને જે જાણુતો નથી તે બ્રાહ્મણુ નથી.

ૐકારરૂપી પિતા અને ગાયત્રીરૂપી માતાને જે બ્રાહ્મણ જાણતો નથી, તે વર્ણસંકર છે. માટે તેને અવશ્ય જાણવાં જોઇએ.

પ્રજાપતિએ ગાયત્રીના ત્રણઋચાનાં ત્રણ ચરણોને ત્રણ વેદોમાંથી દોહી કાઢયાં છે, માટે આ અવિનાશી ૐકાર પૂર્વક ત્રણ મહા વ્યાહૃતિઓને તથા ત્રણ ચરણવાળી ગાયત્રીને વેદનું મૂખ જાણવું.

ગાયત્રીનો મંત્ર--પ્રણવ, ત્રણ વ્યાહૃતિઓ અને ત્રિપદા અવયવોનો બનેલો છે. ગાયત્રીના છંદની ગણનામાં તેનાં ત્રણ ચરણ છે. અને ચોવીસ અક્ષર છે, માટે ગાયત્રીને ત્રિપદા પણ કહે છે. વળી એમ પણ કહેવાય છે કે આમંત્રના જપનારના ત્રિવિધતાપો નાશ પામે છે. માટે પણ ત્રિપદા કહેવાય છે.

ગાયત્રીમૂખ્યમંત્રનાં ત્રણપાદ આઠ આઠ અક્ષરનાં બનેલાં છે અને તે ત્રણપાદ **भूर्, भुवर्, स्वर्**, એ ત્રણ વ્યાહૃતિ બીજમાંથી પ્રકટ થયેલાં છે; અને ત્રણ વ્યાહૃતિ બીજ પ્રણવ અથવા ૐકારના ત્રણ વર્ણ (**अ. उ. म्.**)માંથી ઉત્પન્ન થયાં છે. આથી ગાયત્રી મંત્રનું મૂળ બીજ પ્રણવ છે. ગાયત્રીનો યથાવિધિ જપકરનારને ત્રિવિધતાપ અને પાપ થકી તારે છે, માટે તેને ગાયત્રી કહેવાય છે; અને વેદમાંથી સારરૂપે ખેંચી કાઢેલા સાત લોકોને વ્યાહૃતિ કહેવાય છે.ૐ **भूः, भुवः, स्वहः, महः, जनः, तपः, सत्यं.** પહેલી ત્રણ, સંખ્યા મંત્રની સાથે જોડવામાં આવે છે, અને સાતે પ્રાણાયામની સાથે જોડવામાં આવે છે.

વેદવેત્તા દ્વિજ પ્રભાતમાં તથા સાયંકાલે પ્રણવ, વ્યાહૃતિ અને ગાયત્રી આ પ્રમાણે પાંચ બ્રહ્મમન્ત્રોનો જપ કરે તો તે પવિત્ર બની તેને વેદાધ્યયનનું ફળ મળે છે; માટે તે મન્ત્ર જપ્યા પછી જ વેદ ભણવાનું શરૂ કરવું.

જે દ્વિજ નગર કે ગામની બહાર જલાશયની સમીપમાં જો પ્રણવ, વ્યાહૃતિ સહિત એક હજાર ગાયત્રી મન્ત્રનો દરરોજ જપ

કરે તો તે પાપમાંથી મુક્ત થાય છે, અને ત્રણવર્ષ સુધી ગાયત્રીનો જપ કરે તો તે મરણ પછી વાયુરૂપ થઇને પરબ્રહ્મને પામે છે.

ગાયત્રી મંત્રના જપ વડેજ બ્રાહ્મણ સર્વ કાર્યોમાં સફળતા મેળવનાર બની આ લોકનું તથા પરલોકનું સાર્થક કરી જન્મ સાફલ્ય મેળવે છે.

જપવાને માટે ગાયત્રીથી અધિક બીજો કોઇ મંત્ર નથી અને તેથી તેને જ્ઞાનવિજ્ઞાન કહે છે. જે દ્વિજ ગાયત્રી મંત્રને છોડી બીજા મંત્રની ઉપાસના કરે છે, તે એવો દુર્બુદ્ધિવાળો છે કે, જે તૈયાર ભોજનને તજીને ભિક્ષા માગવા જાય તેવો છે.

બ્રાહ્મણ ગાયત્રીનો જપ કરવાથી જ મુક્તિ પામે છે. એમાં સંદેહ નથી પછી તે યજ્ઞ યાગાદિ કરે ન કરે તો પણ મુક્તિનો અધિકારી થાય છે. કારણ કે ગાયત્રી વડે તે મિત્ર (સૂર્ય)નો ઉપાસક હોવાથી મૈત્ર કહેવાય છે. માટે તે તદ્રૂપતાને–મુક્તિને પામે છે.

નિત્ય સંધ્યાવંદન કરનાર બ્રાહ્મણોને પોતાનાં નિત્યકર્મમાં અત્યંત મંત્રબળ છે, કે જે તેઓનું વેદનું પૈતૃક વારસાનું ગુપ્તનિધિ જેવું પ્રાપ્તધન અનુભવાતું નથી, એજ શોચનીય છે. ગાયત્રી તે કામધેનુ છે. કારણકે ઋષિઓ કંઇ પોતાના આશ્રમમાં કામધેનુને બાંધી રાખતા ન હતા પણ તેમને ગાયત્રી માતા પ્રસન્ન હોવાથી જ તેમને જે ક્ષણે જે જોઇએ તે પ્રાપ્ત થઇ જતું. આ બધો વેદમાતા–ગાયત્રીની કૃપાનો પ્રભાવ છે. ગાયત્રી જપવડેજ બ્રાહ્મણ સર્વ કામોમાં સફળતા મેળવનારા બની જન્મનું સાફલ્ય મેળવે છે. જન્મના સાફલ્ય માટે બીજાં કર્મો કરે અથવા ન કરે તોપણ ચાલે. કારણકે બ્રાહ્મણ એ મૈત્ર–મિત્ર દેવતાનો ઉપાસક અથવા સર્વ પ્રાણીઓની સાથે મિત્રતા ધરાવનાર કહેવાય છે. માટે શકત્યાનુસાર તથા સમયાનુસાર ૧૦૦૮, ૧૦૮, ૨૮, ૧૦ પૈકી કોઈ સંખ્યા જેટલો દરેક સન્ધ્યા વખતે જપ કરવો જોઇએ. બ્રાહ્મણોની પાસે આવું સબળ સાધન છતાં તે ઘેર ઘેર ભીખ માગતા ફરે છે તેનું કારણ તે પોતાનાં નિત્યકર્મ કરતા નથી, એ

ઘણું શોચનીય છે. બ્રાહ્મણોએ આ જપયજ્ઞ દ્વારાજ સર્વ સમૃદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરવી જોઇએ.

ગાયત્રી ઉપસ્થાન મંત્ર રહસ્ય.

હવે સન્ધ્યાકર્મનું ગાયત્રી ઉપસ્થાન અંગ વિચારીશું. સન્ધ્યા શબ્દનો વાસ્તવ અર્થ સમ્યક્ધ્યાન કરવા યોગ્ય દેવતા એવો થાય છે. તેના ધ્યેય દેવતા સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ અને કારણ એવાં ત્રણ રૂપે, ગાયત્રી મંત્રના ત્રિપદાના ધ્યાનના વિષયરૂપ છે. આપણે પ્રત્યક્ષ સૂર્યબિંબમાં અર્થાત્ આદિત્ય મંડલમાં તે દેવતાના સ્થૂલરૂપની ઉપાસના સૂર્યોપસ્થાનની ક્રિયાથી કરીએ છીએ; અને સૂક્ષ્મરૂપનું યજન તે દેવતાને મંડલમાંથી આવાહનદ્વારા નીચે આણી, છ સ્થાનમાં લાવી જપ યજ્ઞ નામના અંગ વડે તેનું આંતર યજન કરીએ છીએ. જપ યજ્ઞ વડે ધ્યેય દેવતાને વાણી, ભૂતો, પૃથ્વી, શરીર, હૃદય અને પ્રાણમાં લાવી આપણે આપણા પ્રાણરૂપ મંદિરમાં સ્થાપન કરી, તે દેવતા સાથે આપણે જાણે પ્રત્યક્ષ વ્યવહાર કરતા હોઇએ તે ક્રિયાને ગાયત્રી ઉપસ્થાન કહે છે.

ફલાર્પણ.

ઉપરોક્ત ગાયત્રી વિજ્ઞાન જેમાંથી વ્યકત થાય છે. એવો ગાયત્રી ઉપસ્થાન મંત્ર સરહસ્ય જપ્યા પછી સાધકે પૂર્ણાહુતિરૂપ ફલાર્પણ ક્રિયા કરવાની હોય છે. સન્ધ્યાના અંગોમાં ક્રિયાના સંકલ્પથી માંડી જે અંત સુધીની ક્રિયાનું અભિમાન અને તેનાફળનું અભિમાન ત્યજીને તે પરમેશ્વરને નિષ્કામ અર્પણ કરવું તેને ફલાર્પણ કહે છે.

ઇશ્વિરના અગાધ ઉપકારોનો બદલો મનુષ્ય કોઇ પણ રીતે વાળી શકે તેમ નથી, માટે તે ઉપકારોનું યત્કિંચ સેવાભાવે સ્મરણાદિ કરીને તેને નિષ્કામ અર્પણ કરવું, એજ કર્તવ્ય છે.

ઉપરોક્ત વિવેચન ઉપરથી સમજાય છે કે સન્ધ્યાદિનું અનુષ્ઠાન દ્વિજોને અત્યુપયોગી મહત્વનું છે. અને દરેકને કરવું તે અત્યાવશ્યક છે. દરેક દ્વિજ ગૃહસ્થાશ્રમીએ દરરોજ સ્નાન, સન્ધ્યાકાલીન જપ, ઔપા-

સન હેામ, બ્રહ્મયજ્ઞ, દેવતાર્ચન અને વૈશ્વદેવ સહિત અતિથિ સત્કાર આ છ કર્મો કરવાં જ જોઇએ. અને તે નિષ્કામ ભાવે કરી તેના ફળનેા ત્યાગ કરી ઇશ્વરાર્પણ કરવાં જોઈએ.

દ્વિજાધિકાર અને દ્વિજાચાર.

દ્વિજવર્ણમાં બ્રાહ્મણ ક્ષત્રિય અને વૈશ્ય એ ત્રણ વર્ણનેા સમાવેશ થાય છે. કારણ કે તેઓને ઉપનયન સંસ્કારનેા અધિકાર છે. ઉપનયન સંસ્કાર કર્યાબાદ વૈદિક કર્મ કરવાનેા અધિકાર પ્રાપ્ત થાય છે; પરંતુ કેટલાક ક્ષત્રિય અને વૈશ્યેા પેાતાની ગેર સમજથી અનધિકારી બની તે સંસ્કારનેા ત્યાગ કરે છે. અથવા કપેાળકલ્પિત સન્ધ્યા ગાયત્રી કરે છે.

જેએા ક્ષત્રીય અને વૈશ્ય હેાય તેમણે પણ અવશ્ય જનોઇ ધારણ કરવું જોઈએ. તથા પેાતાના પુત્રાેને યથાકાળે યથાવિધિ યજ્ઞોપવિત સંસ્કાર કરાવવા જોઇએ; જેઓની કેટલીક પેઢીથી, અનિવાર્ય સંજોગેાથી, અથવા અજ્ઞાનને વશ થઈ જનોઇનેા ત્યાગ કર્યો હેાય, તેમણે પ્રાયશ્ચિતાદિ કરી, પુનઃ ધારણ કરવાનો નિયમ ગ્રહણ કરવેા જોઇએ; કે જેથી વૈદિક કર્મો કરી, પેાતાના આત્માની ઉચ્ચગતિ સાધી શકાય. તેઓએ પેાતાના આચાર્યનાં વેદશાખાદિ હેાય તે પેાતાનાં ગણવાં. (એ સંબંધી વિશેષ વર્ણન માટે ઉપનયન મિમાંસા જુએા.) કેટલાક માણસેા કહે છે કે–ઘણા સમયથી ક્ષત્રીયેાએ તથા વૈશ્યેાએ સંધ્યાદિ વૈદિક કર્મનેા ત્યાગ કરેલેા હેાવાથી તેઓ શૂદ્રવત્ થવાથી તેમનો સંધ્યાદિ વૈદિક કર્મમાં અધિકાર નથી; પણ તેઓ વેદજ્ઞાનના અભાવે અજ્ઞાત છે. વેદના મંત્રાેથી મંત્રના દ્રષ્ટાઓ એટલે ઋષિએા પણ ક્ષત્રિય, વૈશ્યેા છે. એવું માલમ પડે છે. પૂજ્યપાદ શ્રીશંકર ભગવાનના શારીરિક ભાષ્યાદિમાં જ્યાં વિદ્યાના અધિકાર બતાવ્યા છે ત્યાં પણ બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, તથા વૈશ્યને પ્રત્યક્ષ રીતે વેદ વિદ્યાના તથા વૈદિક ક્રિયાના અધિકારી ઠરાવ્યા છે. માટે એવા

વૈદિક કર્મના લોપ વાળા ક્ષત્રિય અને વૈશ્યોએ ધર્મ શાસ્ત્ર પ્રમાણે સંસ્કારો કરી; ઉત્તરોત્તર દ્વિજત્વ પ્રાપ્ત કરવું જોઈએ.

માત્ર શૂદ્રોને જ તેમના ધંધારોજગારને લીધે સેવા ધર્મકર્મ કરવાનાં હોવાથીજ તેઓ વૈદિક કર્મો કરી શકે નહિ, તેથીજ તેમને સ્મૃતિ તથા પુરાણાદિદ્વારા જ્ઞાનસંપાદન કરવાનું કહ્યું છે.

આ કરાલકલિના પ્રભાવે ચાતુર્વર્ણ્યને કર્મભ્રષ્ટ બનાવી સરખો ધક્કો લગાડયો છે; માટે તેઓએ જાગૃત બની ભારતવર્ષની ઉત્કર્ષતા માટે તથા પોતાની ઉન્નતિ માટે સ્વધર્મનિષ્ટ બની વેદાજ્ઞાનુસાર કાર્ય કરવા પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. નિવૃત્તિગુણવાળા ધર્મને પામવા માટે ચતુર્થાશ્રમની વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે; પણ અત્યારે આપણા દ્વિજ ગૃહસ્થોનો મોટો ભાગ સ્વધર્મકર્મથી ભ્રષ્ટ અને અનાચારમાં પ્રીતિ રાખનારો થયો છે. પાશ્ચાત્યોના સંસર્ગથી તેઓમાં અર્થ તથા કામ બુદ્ધિની વૃદ્ધિ થઈ, ધર્મ બુદ્ધિ દિનપ્રતિદિન શિથિલ થતી જાય છે. આજકાલ ધર્મભાવના અને ધાર્મિક કર્તવ્યો જાણનારના કમી-પણાવડે અને ધાર્મિક ગ્રંથોના રહસ્યના અજ્ઞાનવડે ધર્મ તથા કર્મકાંડ ઉપર શ્રદ્ધા ઓછી થતી જાય છે.

આર્યોમાં આજકાલ જે આચાર જણાય છે, તે પણ અશાસ્ત્રીય છે, કે જેથી તે તેઓનું અશ્રેય કરનાર છે. માટે શાસ્ત્રીય આચાર એજ પરમ ધર્મનું મૂળ છે. તેના પાલનથી આયુષ્ય વધે છે, મનમાનતી પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે, અક્ષય ધન મળે છે અને અશુભફલ આપનાર અપલક્ષણો દેહમાંથી જતાં રહે છે. આધુનિક સમયમાં આપણામાં દેહશુદ્ધિનું પણ ભાન નથી, માટે દરેક માણસે દેહશુદ્ધિનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. મૃતિકા તથા શુદ્ધ જલવડે ગન્ધ તથા લેપ નષ્ટ કરનારી શુદ્ધિ આળસ છોડી કરવી જોઇએ.

મૃતિકા અને જળ આ બે જ દ્રવ્યો વડે સારી શુદ્ધિ થાય છે. એમાં કલેશ કે ખર્ચ થતો નથી. જેનું એવી શુદ્ધિ કરવા માટે

પણ શૈથિલ્ય, આલસ્ય કે અનાદર હોય તેનું અંતઃકરણ કેવી રીતે ધર્મ વિવેક કરશે.

વેદવિરોધી બૌદ્ધ, જૈનાદિ ધર્મોના પ્રાબલ્ય સમયમાં વૈદિક કર્મોમાં પ્રતિકૂળતા થાય તે સ્વાભાવિક છે; પણ હાલમાં એવા સંજોગો ન હોવાથી દરેક હિંદુએ શિખા અને દ્વિજે વિશેષમાં બ્રહ્મસૂત્ર ધારણ કરી, વૈદિક કર્માધિકારાનુસાર કર્માનુષ્ઠાનમાં પ્રવૃત્ત રહેવું જોઇએ.

અત્યારે આપણા દેશમાં અનેક પ્રકારનાં સંચાલનો ચાલી રહ્યાં છે. અનેકાનેક સંસ્થાઓ સ્વતંત્ર રાજ્યતંત્રને સ્થાપવા. સામાજિક સુધારણાઓ કરવા, ઔદ્યોગિક અભ્યુદયો કરવા કટિબદ્ધ થઇ, કાર્ય કરી રહ્યાં છે. આમાંની કોઇ પણ પ્રવૃત્તિને ધર્મતત્ત્વ વિના ચાલી શકે તેમ નથી. આપણને ઇષ્ટસ્વરાજ્ય, સમાજશુદ્ધિ, ઉદ્યોગ વિકાસ આદિ સર્વ મીઠી વસ્તુઓ ધર્મના અવલંબન વિના કડવી જ અનુભવમાં આવશે. **સમાજ પ્રતિષ્ઠાર્થે ધર્મ તત્ત્વની અને તે તત્ત્વના પ્રસારાર્થે ધર્મ પ્રધાન સાહિત્યની આવશ્યકતા છે.**

હાલના સમયમાં આહ્નિકગ્રંથો ઘણા છે, તેઓમાં કર્મોના પ્રયોગો અને નિર્ણયો પણ ઘણા છે; માટે આ સમયમાં સંસ્કૃત ભાષાના જ્ઞાન વિનાના, શ્રદ્ધાહીન, નાસ્તિક વગેરેઓને આહ્નિકોમાં અભાન છે, માટે નિત્ય કર્મના લોપે કરી તેઓ શૂદ્ર બરાબર થયા છે, તેઓની પોતાની કર્મમાં પ્રવૃત્તિ થાય, તે માટે જે જરૂરી કરવાનું છે; તેનો પણ અત્રે વિચાર કરવામાં આવ્યો છે, વિષયાનુસાર સંધ્યાનું કર્મ કરાવવા કરવાની જેને કસોટી નથી તેવા અવિવેક વડે અથવા ઉપલક શાસ્ત્રીય શબ્દાર્થ જ્ઞાન માત્રથી જ બાળકોને સંધ્યાની વિદ્યા શિખવે છે, તેઓ વિદ્યાનો સંસ્કાર આપવાને બદલે કાંતો અશ્રદ્ધા, સંશય, વિપર્યય અથવા અવળું જ્ઞાન એ ત્રણ ચગડોળ પૈકી એક ચગડોળે તે બાળકને ચઢાવે છે. પરંતુ કર્મનિષ્ઠ કે જેઓ કર્મના રહસ્યને જાણે છે, તેઓજ કાળે કરીને વિદ્યાર્થીને શ્રદ્ધાશીલ તેમજ વિદ્યાનિષ્ઠ બનાવે છે,

આ લઘુગ્રંથ પ્રાયશઃ પ્રમાણભૂત પ્રાચીન અર્વાચીન ગ્રંથોના આધારે રચવામાં આવ્યો છે. અને એમાં સમજાવેલું તત્ત્વ દરેક આર્ય ગૃહસ્થને ઉપયોગી છે.

મનુષ્યે ઉપાસનાદિ કર્મ કરતાં પહેલાં તેની પદ્ધતિ તથા રહસ્ય જાણવું જોઇએ એ આવશ્યક છે. તે જાણ્યા વગર કાર્ય કરવાથી તે કાર્યમાં શ્રદ્ધા ઓછી થતી જાય છે. માટે આર્ય ધર્મના આસ્તિક અને સ્વાભિમાની દ્વિજો વેદમાતા ગાયત્રી માતાનું તથા સન્ધ્યા દેવીનું કાંઇક યથાર્થ જ્ઞાન મેળવે તેવા શુભાશયથી આ લઘુ પુસ્તક તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે. આશા છે કે સઘળી દ્વિજવર્ગ આ પુસ્તકનો અભ્યાસ કરશે. તેમજ પોતે તથા પોતાના પુત્ર પૌત્રાદિકોને તેમજ શિષ્યોને યજ્ઞોપવીત સંસ્કાર કરીને બાળપણથી જ અભ્યાસ કરાવશે કે જેથી તેઓ બાલ્યવયથી જ સંસ્કારી થઈ ધર્મશીળ તેમજ વિનયશીળ બને.

આ પુસ્તકની શુદ્ધાશુદ્ધિ વગેરે તપાસવામાં **શ્રી. વિજયશંકર ડાહ્યાશંકર ત્રિપાઠી "સ્વધર્મ ધુરંધર" વીરમગામના** કે જેઓએ અથાગ પરિશ્રમ લીધો છે તે બદલ તેઓશ્રીનો આભાર માનીએ છીએ.

શ્રીમતિ શાન્તાગૌરી મણીલાલ ગોવિંદરામ રાવલના પુત્રી કે. નવતાડની પોળ અમદાવાદ કે જેઓએ શરૂઆતમાં આ પુસ્તક પ્રકટ કરાવી પુનરાવૃત્તિ થઇ શકે તેવી રીતે વ્યવસ્થાના નિયમાનુસાર જે સહાય આપી છે, તે બદલ તેઓશ્રીનો; તથા **શ્રીમાન અમૃતલાલ શિવલાલભાઈ પરીખ** (વઢવાણ સીટી) કે જેઓ આ કાર્યાલયના કાર્યોને અંતઃકરણ પૂર્વક સહાય કરી રહ્યા છે, તે બદલ તેઓશ્રીનો તથા કાર્યાલયના શુભહિત ચિંતક, સદ્ભાવશાળી **શ્રીયુત ભોળાનાથ અમૃતરામ જાની** (પુંધરા હાલ અમદાવાદ) **શ્રી. મૂળશંકર નરસીલાલ શુકલ** તથા **શ્રી. જયન્તીલાલ મૂળશંકર શુકલ, શ્રી. રતીલાલ મણીલાલ ઠાકર, શ્રી. લલ્લુભાઈ**

જીવણરામભાઈ એડવોકેટ (અમદાવાદ) તથા ગંગા સ્વરૂપ બેન સરસ્વતિ રણછોડલાલ, ગોરનાં દીકરી–વીરમગામ; શ્રી. શંકરલાલ હિંમતલાલ ઉપાધ્યાય, આણંદ; શ્રી. જીવણલાલ નરોત્તમદાસ શાહ, શ્રી. જયંતિલાલ જેઠાલાલ શાહ; શ્રી. નંદલાલ વ્રિજવલ્લભદાસ શાહ, શ્રી. બહેચરલાલ કાળિદાસ પરિખ; શ્રી. પ્રાણુલાલ કામેશ્વરભાઇ, શ્રી. ચુનીલાલ દેવશંકર રાવળ; શ્રી. ચંદુલાલ ચુનીલાલ રાવળ; શ્રી. બાળમુકુન્દ ચુનીલાલ રાવળ–અમદાવાદ તેમજ શ્રી. મોતીલાલ જ્યેષ્ટારામ શુકલ–વીરમગામ, તથા આ સંસ્થાનાં પ્રસિદ્ધ થયેલાં પુસ્તકોનો બહોળો પ્રચાર કરનાર સેવાભાવી અન્ય સ્થાનિક પ્રચારકોનો અમે અંતઃકરણ પૂર્વક આભાર માનીએ છીએ.

ગુજરાત પેપર મીલ્સના કાર્યકર્તાઓ કે જેઓ આ કાર્યાલયના કાર્યને અનુકૂળતા કરી આપી રહ્યા છે, તે બદલ તેઓશ્રીનો પણ અમે અંતઃકરણ પૂર્વક આભાર માનીએ છીએ.

આ પુસ્તક અલ્પબુદ્ધિ પ્રમાણે સંશોધન કરીને તૈયાર કરી, છપાવી પ્રસિદ્ધ કર્યું છે. તેમાં અજ્ઞાનતા અને દ્દષ્ટિ દોષોથી કેટલીક ભૂલો રહી ગઈ હશે, તો તે વિદ્વાનો કૃપા કરી સુધારી લેશે; અને આ કાર્યાલયને જણાવવા તેઓને અમારી નમ્ર પ્રાર્થના છે. કે જેથી પુનરાવૃત્તિ વખતે યોગ્ય વિચારણા કરવામાં આવશે.

શ્રી જબરેશ્વરાશ્રિત કાર્યાલય, ઘીકાંટા નવતાડની પોળ, મહાદેવવાળો ખાંચો **અમદાવાદ.**	ભવતાં કૃપાકાંક્ષી **માર્કંડરાય ચુનીલાલ રાવળ** **શ્રી. સ. ધર્મભૂષણ.**

॥ ॐ श्री ॥

श्री हीरादासजी महासिद्ध पुरूषाय नमः ।
अज्ञान तिमिरान्धस्य, ज्ञानांजन शलाकया ।
चक्षुरून्मिलितंयेन, तस्मै श्री गुरवे नमः ॥

પ્રાસાંગિક શબ્દ જ્ઞાન વિચાર.

બ્રાહ્મમુહૂર્ત—રાત્રિના છેલ્લા પ્રહરના ત્રિજા મુહૂર્તને બ્રાહ્મ-મુહૂર્ત જાણવું.

સંધ્યાવંદનાદિમાં વસ્ત્ર વિચાર—સંધ્યાદિ કર્મમાં ધોબીએ (શૂદ્રે) ધોએલું, વગર ધોએલું, કે કેવળ પલાળી નીચોવેલું વસ્ત્ર ધારણ કરવું નહિ. તેમજ સ્પર્શાસ્પર્શવાળું તથા કેડેથી ઉતરેલું, ભોજન સમયે પહેરેલું, મળત્યાગ તથા મૈથુન વખતે ધારણ કરેલું વસ્ત્ર, ધર્મ કાર્યમાં વાપરવું નહિ. પરંતુ જાતે અથવા પોતાના માણસ દ્વારા ધોવરાવેલું, સફેદ, કોઈ ભાગમાં બળ્યું જળ્યું ન હોય તેવું, અછિદ્ર, સિવ્યા વિનાનું, મેલ વિનાનું ગેરૂ ગળી વગેરે રંગ વિનાનું, એક વસ્ત્ર પહેરવું; અને બીજું એવું ઉપવસ્ત્ર ડાબે ખભે ધારણ કરવું.

સુતરનું વસ્ત્ર કેડેથી ઉતર્યા પછી, તેમજ રેશમનું વસ્ત્ર ભોજન કર્યા પછી ધોવાથી શુદ્ધ થાય છે. ઉનનું વસ્ત્ર પવનના સ્પર્શ થવાથી શુદ્ધ થાય છે. પરંતુ તે અપવિત્ર કે મલિન થયું હોય તો તેને પણ ધોવું જોઈએ.

સંધ્યાદિકર્મમાં પંચપાત્ર વિચાર—બે તરભાણાં, જળ-યુક્ત કળશ તથા પવાલું, આચમની, અર્ઘીયું (અર્ઘ્યપ્રદાન કરવાનું પાત્ર) આ પૂજાનાં પાત્રો ત્રાંબા અથવા રૂપાનાં હોવાં જોઇએ. (કાંસું, લોઢું, કલાઈ, જસત, સીસું, પિત્તળ એ ધાતુ સિવાયની ધાતુનાં પાત્રોનો ઉપયોગ કરવો.

આસન વિચાર—સંધ્યાદિ કર્મમાં પૂર્વાભિમુખે કે ઉત્તરરાભિમુખે, સ્વસ્તિકાદિ આસને બેસવું. પાથરવાનું આસન દર્ભનું, મૃગચર્મનું વાઘાંબરનું અથવા ઊનનું કે રેશમનું હોવું જોઈએ. પરંતુ તાડપત્રનું અથવા વાંસનું કે તૃણનું પાંદડાંનું કે કેવળ ખુલ્લી જમીન ઉપર અથવા પત્થર ઉપર કે લોઢું જડેલા લાકડાના આસન પર બેસી સંધ્યા વંદનાદિ ધાર્મિક કર્મો કરવાં નહિ.

વ્યાઘ્રચર્મનું આસન મોક્ષ તથા લક્ષ્મીને આપનાર છે. કાળા મૃગનું-જ્ઞાન અને મુક્તિ આપનાર છે. દર્ભનું આસન જ્ઞાનવૃદ્ધિ કરનારૂં છે. કંબલ અને ઉનનું આસન મનુષ્યને સર્વ કાર્યમાં સિદ્ધિ આપનાર છે.

પરંતુ વાંસના આસન પર બેસી ધર્મ કર્મ કરવાથી દરિદ્રતા પ્રાપ્ત થાય છે. પત્થરનું વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરે છે, તૃણનું ધન તથા યશનો નાશ કરે છે, પાંદડાંનું ચિત્ત ભ્રમઉત્પન્ન કરે છે. અને જમીનનું દુઃખની પ્રાપ્તિ કરાવે છે.

પૂજન જળ વિચાર—સન્ધ્યાદિ કાર્યનું જળ શીણ તથા પરપોટા વગરનું ઠંડું લેવું. ઉનું, ખારૂં કિંવા ડોળું ન જાણ્એ. મલિન જળ હોય તો તેને શુદ્ધ કરી ઉપયોગમાં લેવું. ટાઢું જળ અપ્રાપ્ય હોય તો ઉનું જળ ટાઢું કરી કામમાં લેવું. જે દેશમાં પાણી જમીનના દોષોને લીધે ખારાશવાળાં જ છે, તે દેશમાં તેવા જળને ગાયત્રીમંત્રથી અભિમંત્રી ઉપયોગમાં લેવું.

આવાહન વિચાર—સૂર્ય મંડળમાં ઉપાધિના નિર્મળપણાથી, સ્પષ્ટ પ્રતીત થતી ચિતિ શક્તિનું પોતાના ઉપર અનુગ્રહ કરવા માટે આવાહન કરવામાં આવે છે.

આચમન વિધિ.

આચમનના પ્રકાર—(૧) પુરાણાચમન. (૨) સ્માર્તાચમન.

(૩) શ્રૌતાચમન. (૪) ગૌણાચમન કે શ્રોત્રાચમન. (૫) તુષ્ણીં આચમન.

પુરાણાચમન—કેશવાય નમઃ। નારાયણાય નમઃ। માધવાય નમઃ। ત્રણ નામો ઉચ્ચારી ત્રણ આચમન કરી, ગોવિંદાય નમઃ। નામ વડે જમણો હાથ ધોવો. ત્યારબાદ વિષ્ણુવાદિ નામો વડે શરીરનાં અંગોનો સ્પર્શ કરવો.

સ્માર્તાચમન—ૐ **भूः स्वाहा**, ૐ **भुवः स्वाहा**, ૐ **स्वः स्वाहा** આ મંત્રોથી આચમન કરવું.

શ્રૌતાચમન—ગાયત્રીના એક એક ચરણે એક એક આચમન કરી, **अपोहिष्ठा** મંત્રીથી હાથ ધોવા તેનું નામ શ્રૌતાચમન કહે છે.

ગૌણ આચમન—પાંચ આંગળીઓ એકત્ર કરી જમણા કાનને સ્પર્શ કરવો. આ ગૌણ અથવા શ્રૌત્ર આચમન કહેવાય છે. ઉદકના અભાવ પ્રસંગે અથવા તો અતિક્ષુદ્ર કારણને લીધે જરૂર હોય ત્યારે જ કરવું.

તુષ્ણીં આચમન—નિદ્રા લઇ ઉઠયા પછી. ભોજન કર્યા પછી, નિદ્રા લેતાં પહેલાં કોઈપણ પ્રકારના મંત્ર બોલ્યા વગર આચમન કરવું તેને તુષ્ણીં આચમન કહે છે.

આચમન કરવાની રીત—પૂર્વ અથવા ઉત્તરાભિમુખ રાખી જમણા હાથમાં જળ લઈ, તે હાથને ડાબા હાથના અંગુઠા પાસેની આંગળી વડે સ્પર્શ કરી. અંગુઠો અને છેવટની આંગળી જુદી રાખતાં વચલી ત્રણ આંગળીઓ એકઠી અને સરખી રાખી, આઠ ચણોઠીભાર (માષ) સોનાનો પારો બૂડે તેટલું અથવા હૃદયમાં પહોંચે તેટલું જળ અંગુઠાના મૂળ પાસેના બ્રહ્મતીર્થથી અવાજ કર્યા વગર ત્રણવાર પીવું. આચમન કરતી વખતે હસવું કે બોલવું નહિ, આડું અવળું જોવું નહિ માથે અથવા ગળામાં કંઇ રાખવું નહિ.

બ્રહ્મ વિચાર—સ્નાન કર્યા બાદ સન્ધ્યા, જપ, હોમ, વૈશ્વદેવ,

દેવપૂજન, યજ્ઞ, શ્રાદ્ધ, દાન અને સ્વાધ્યાયના આરંભમાં અવશ્ય ભસ્મનું ત્રિપુણ્ડ્ર કરવું જોઇએ. સ્થુલ અને સૂક્ષ્મ પ્રપંચો બંધ થતાં, તેના અવશેષ રૂપ શ્રી મહેશ્વરનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ જે બ્રહ્મ છે, તે ભસ્મ છે, એમ સમજવું.

સન્ધ્યાદિ કાર્યમાં ભસ્મના પ્રકાર—અગ્નિહોત્રની, વિરજા-હોમની, નિત્યહોમની, સમિધની તથા ગાયના છાણને સૂકવી તેની બનાવેલી ભસ્મને ત્રિપુણ્ડ્ર કરવાના કામમાં લેવી.

ગંગાદિ પવિત્ર નદીઓના કિનારાની શુદ્ધ મૃતિકા પણ ત્રિપુણ્ડ્રના ઉપયોગમાં આવી શકે છે.

ભસ્મ ધારણ કરવાની રીત—ડાબા હાથમાં ભસ્મ લઇ તે પર જમણો હાથ રાખી સંપુટ કરી, મંત્ર યુક્ત જળ મિશ્રિત કરી બન્ને હાથની વચલી ત્રણ આંગળીઓ વડે મસળી સૂર્યને પ્રદર્શિત કરી લલાટમાં એક ભ્રુના મધ્યથી બીજા ભ્રુના મધ્ય સુધી, હૃદય, નાભી, કંઠ, ખભા, બાહુઓની સંધિઓ, પડખાં અને શિરમાં ત્રિપુણ્ડ્ર કરવાં.

ભસ્મનું ત્રિપુણ્ડ્ર—ધારણ કરનારે ત્રિપુણ્ડ્રનાં ત્રણ સ્વરૂપમાં ધ્યાન કરી (ત્રણ ગુણ; ત્રણ લોક, ત્રણવેદ, ત્રણ અગ્નિ અને બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, મહેશ્વર આ દેવોનું સમિષ્ટિ ચિહ્ન ધારણ કર્યું છે, એવું સમજી) ત્રણ સન્ધ્યા વખતે શ્વેત ભસ્મ વડે ત્રિપુણ્ડ્ર કરવું. આ શ્વેત ભસ્મનાં ત્રિપુણ્ડ્રને ધારણ કરનાર સર્વ પાપથી મુક્ત થઈ, શ્રી સદાશિવની સાથે આનંદ કરે છે; અને ધારણ નહિ કરનારનાં સન્ધ્યાદિ કાર્યો, પવિત્રતા, જપ, હોમ, તીર્થસ્નાન અને દેવપૂજાદિ સર્વ વ્યર્થ જાય છે.

માટે સંધ્યાવંદનાદિ પહેલાં ભસ્મ વડે ત્રિપુણ્ડ્ર ધારણ કરવાં; અને દેવ તથા પિતરોનું અર્ચન થયા પછી ચન્દન વડે તિલક કરવું

જોઇએ. જે કોઈ વિદ્વાન, બ્રહ્મચારી, ગૃહસ્થ નિવૃત્ત કે સંન્યાસી ઉપરની વિધિ પ્રમાણે ત્રિપુણ્ડ્ર કરે છે. તે બધી જાતનાં પાપોથી મુક્ત થઈ પવિત્ર બને છે, અને તીર્થસ્થાનનું ફળ મેળવે છે; અને અંતમાં દેહ છૂટી ગયા પછી તેને શિવસાયુજ્ય મુક્તિ મળે છે.

પ્રાતઃકાળમાં ભસ્મજલમિશ્રિત, મધ્યાહ્નમાં ચંદન મિશ્રિત અને સાયંકાળે જલ રહિત લગાવવી.

પ્રાણાયામ કરવાની રીત—આંખો બંધ રાખી, મૌન ધારણ કરી, ટટાર બેસી, ડાબા નસકોરા દ્વારા શરીરમાંનો થોડો વાયુ બહાર કાઢી–રેચક કરી, પછી જમણા હાથની અનામિકા તથા ટચલી આંગળીથી નાકનું ડાબું છિદ્ર દબાવી, જમણા છિદ્રદ્વારા બહારના અમૃતમય વાયુનું શરીરમાં સીંચન કરવું તેને પૂરક કહે છે. પછી અંગુઠા વડે જમણું છિદ્ર પણ રોકી દેવું. ત્યાર બાદ અમૃતમય વાયુ રોકી રાખવો તેને કુંભક કહે છે. પછી તે વાયુને નાસિકાના ડાબા છિદ્રવાટે ધીમે ધીમે બહાર કાઢવો કે જેને રેચક કહે છે. એવી રીતે એક પ્રાણાયામ થાય છે. પુનઃ તેજ (ડાબા) છિદ્રથી કહેલી રીતે બહારના પવનને અંદર ખેંચવો; પછી કહેલા સમય સુધી કહેલી રીતે તેને રોકવો, અને જમણા છિદ્ર વાટે વાયુને બહાર કાઢવો, વળી ઉપર દર્શાવ્યા પ્રમાણે પૂરક, કુંભક, અને રેચક કરવો. એવા ત્રણ પ્રાણાયામ પણ કરવામાં આવે છે.

પૂરક—બહારના અમૃતમય વાયુનું નાસિકાદ્વારા સીંચન કરવું તેને પૂરક કહે છે,

કુંભક—પૂરક કરેલા અમૃતમય વાયુને રોકી રાખવો તેને કુંભક કહે છે.

રેચક—શરીરની અંદરના કલુષિત વાયુને નાશિકાદ્વારા ધીમે ધીમે બહાર કાઢવો તેને રેચક કહે છે.

સન્ધ્યાદિ કાર્યોમાં પ્રાણાયામ કરતી વખતે પૂરકથી ચારગણો કુંભક કરવો અને પૂરકથી બમણો રેચક કરવો.

પ્રાણાયામમાં પૂરક કરતી વખતે ગુદાને સંકોચવી જોઇએ, કુંભક વખતે ડોકને નીચી નમાવવી; અને રેચક વખતે ડોકને પૂર્વ-વત્ ઉંચી કરી નાભીને બરડા તરફ ખેંચી પૂરેલા પવનને ધીમે ધીમે બહાર કાઢવો.

પ્રાણાયામના વિવિધ ભેદો છે. તેનું પૂર્ણ જ્ઞાન ન થયું હોય ત્યાં સુધી મનુષ્યે નીચેનો પ્રયોગ આરંભવો. સાધકે ખુલ્લી હવાવાળા સ્થાનમાં ટટાર બેસવું, ઓષ્ટ બંધ રાખવા, દાંતને એક બીજા સાથે અડાડવા નહિ. જીભના ટેરવાને તાળવા સાથે અડેલું રાખવું. બરડાની કરોડને જેટલી બને તેટલી સીધી રાખવી. ટટાર બેસતાં છતાં અવયવોને શિથિલ રાખવા નેત્ર બંધ કરવાં, અથવા ઉઘાડાં રાખવાં હોય તો બે ત્રણ હાથને છેટે કોઇ બિંદુ ઉપર નેત્રો સ્થિર રાખવાં, પછી નાસિકાનાં બન્ને છિદ્રો દ્વારા વાયુ ધીરે ધીરે સરળતાથી ફેફસામાંથી સંપૂર્ણ રીતે બહાર કાઢી નાખવો, તેમ કરતાં લેશ પણ બળ કરવું નહિ. વાયુ બહાર કાઢ્યા પછી ખચકા ખાધા વગર ધીરે ધીરે વાયુથી ફેફસાં ભરવાં અને વાયુ બહાર કાઢવો. આ ક્રિયા કરતી વખતે મનને ક્રિયા સાથે જોડવું. બીજા વિચારો કરવા નહિ.

માર્જન વિધિ—આચમનીમાં, બીજા પાત્રમાં અથવા ડાબા હાથમાં જળ લઈ. દર્ભ વડે અથવા જમણા હાથની આંગળીઓના અગ્રવડે અનુક્રમે મસ્તક ઉપર, પગ ઉપર, તથા હૃદય ઉપર છાંટવું. એને માર્જન કહે છે.

પાપ પુરૂષ નિરસન તથા અઘમર્ષણ વિચાર—જમણી હથેળીમાં જળ રાખી, ડાબા હાથના અંગુઠા વડે નાકનું ડાબું છિદ્ર દબાવી રાખી, જમણી હથેળીને નાકના જમણા છિદ્ર આગળ રાખી; નીચેની ભાવના પૂર્વક (પ્રાણાયામ, માર્જન, જલાવઘ્રાણાદિ ક્રિયાઓથી,

શરીરથી છૂટો પડેલો પાપ રૂપી પુરૂષ પ્રાણવાયુના માર્ગે નાસિકાદ્વારા હાથમાં લીધેલા પાણીમાં પડે છે તે વાયુ જમણા નાસાપૂટવડે હાથમાં લીધેલા પાણીમાં છોડવો; પછી તે જળને જોયા વગર ડાબી બાજુએ જોરથી ફેંકી દેવું તેને અઘમર્ષણ કહે છે.

અર્ઘ્ય પદ્ધતિ—સૂર્યના સામા ઉભા રહી, અર્ઘ્યપાત્રમાં અથવા અંજલીમાં ગન્ધાક્ષતપુષ્પમિશ્રજળ લઈ, ગાયત્રી મંત્ર બોલ્યા બાદ જળ ઉંચે લાવી સૂર્યને અર્ઘ્ય અર્પણ કરતા હોઇએ તેમ સારા પાણીથી ભરી મૂકેલા તરભાણી વગેરે પાત્રમાં નાંખવું. તે જળ નાંખતી વેખતે (અંજલીમાંના જળને) અંગુઠો અથવા તર્જની આંગળી અડકવા દેવી નહિ. પ્રત્યેક અર્ધ્ય આપ્યા પછી **आपोज्योतिरसोऽमृतम् ।** એ શિરો મંત્ર બોલી જમણા હાથના અંગુઠાનો જમણા કાને તથા બન્ને નેત્રને સ્પર્શ કરવો.

પ્રાતઃકાળમાં ઉભા થઇને થોડા નમીને તથા મધ્યાહ્નકાળમાં સીધા ઉભા રહીને અને સાયંકાલમાં બેસીને અર્ધ્યપ્રદાન કરવાં.

પ્રાતઃ તથા સાયંકાળમાં ત્રણ અને મધ્યાહ્નકાળમાં એક અંજલી આપવી.

ગાયત્રીના ઉપાસકે મંદેહા દૈત્યની હત્યારૂપ પાપમાંથી મુક્ત થવા, જપ કરતાં પહેલાં સંધ્યા વખતે, અર્ઘ્ય પ્રદાન કરવાના સમયે અર્ઘ્ય મંત્રની સાથે વારા ફરતી બ્રહ્માસ્ત્ર, બ્રહ્મદંડ અને બ્રહ્મશીર્ષ

એ પ્રમાણે ત્રણ અસ્ત્રોનું સ્મરણ કરવું. સૂર્યનારાયણને પ્રથમ અર્ઘ્ય પ્રાતઃકાળમાં આપતી વખતે ગાયત્રીનો મૂળ મંત્ર ભણી પદે-પદના સ્ફુટ ઉચ્ચારણ વડે બ્રહ્માસ્ત્રનું સ્મરણ, ધ્યાન કરી મસ્તક પર્યંત પ્રથમ અર્ઘ્યનો સંપુટ લઇ જઈ, પ્રથમ અર્ઘ્ય આપવો. બીજો અર્ઘ્ય જળને મૂળમંત્રથી મંત્રી બ્રહ્મદંડના સ્વરૂપનું અને પછી તેના મંત્રનું સ્મરણ કરી શિખા પર્યંત ઉંચો, અર્ઘ્યનો ખોબો લઈ

જઇ તે અર્ધ્ય જળ સૂર્યનારાયણને અર્પવું. ત્રીજો અર્ધ્ય, અર્ધ્ય જળને મૂળ મંત્રથી મંત્રી બ્રહ્મશીર્ષના સ્વરૂપ અને મંત્રનું સ્મરણ કરી, અર્ધ્યજળનો ખોબો અગર અધીર્યું હૃદય સુધી જ ઉંચે કરી સૂર્યને અર્ધ્ય પ્રદાન કરવું. ચોથો મંત્ર પ્રાયશ્ચિત નિવારણ અર્થે અર્ધ્યજળને મૂળ મંત્રથી મંત્રી ગાયત્રીના ચતુર્થપાદ **परोरजसे सावदोम्** । મંત્રનું સ્મરણ કરી, જળ શિખા સુધી લઈ જઇ અર્ધ્ય પ્રદાન કરવું. જ્યાં જળ ન મળે ત્યાં, કેદમાં અથવા અપવિત્રવાળી સ્થિતિમાં કે સંકટ સમયે ધૂળથી પણ અર્ધ્ય આપી શકાય છે.

સૂર્યોપસ્થાન પદ્ધતિ.

પ્રાતઃકાળમાં સૂર્ય સામા ઉભા રહીને, બંને હાથોને ઉંચા કરીને, ડાબા હાથ ઉપર જમણો હાથ રાખીને ઉપરા ઉપરી મેળવીને સાથીઆ જેવી આકૃતિ કરીને ઉપસ્થાન કરવું.

મધ્યાહ્ન કાળમાં સૂર્ય સામા ઉભા રહીને, બંને હાથ સીધા ઉંચા કરીને ઉપસ્થાન કરવું.

સાયંકાળે પશ્ચિમાભિમુખે બેસીને બંધ કમળની માફક બંને હાથને જોડીને ઉપસ્થાન કરવું.

ઉપર પ્રમાણે કૃતિ કરી, ઉપસ્થાનમાં દર્શાવેલા મંત્રોનું ઉચ્ચારણ કરી, સૂર્ય ભગવાનના તેજનું ધ્યાન કરવું. તેને સૂર્યોપસ્થાન કરવાની પદ્ધતિ કહે છે.

જપયજ્ઞ વિચાર–તેના પ્રકાર અને ફળાદેશ.

જપના પ્રકાર—ચાર છે. (૧) વાચક (૨) ઉપાંશુ (૩) માનસ અને ધ્યાનમય એવા ચાર પ્રકાર છે.

(૧) **વાચક જપ**—વાચક જપમાં આઠ વાણીસ્થાન (કંઠ, તાલુ, જીહ્વામૂળ, દાંત, ઓષ્ઠ, નાસિકા; ઉર, શિર) વડે મંત્ર

ઉદાત્ત, અનુદાત્ત અને સ્વરિત સ્વરસાથે સ્પષ્ટ ઉચ્ચાર કરવાનેા હેાય છે; અને તેમાં વાણીનાં સ્થાનેા તે તે મંત્રવર્ણ વડે સ્પષ્ટ અવાજવાળાં થવાં જોઇએ.

(૨) **ઉપાંશુ જપ**—ધીમે ધીમે ઓષ્ઠ ફફડતા જણાય, પરંતુ પાસે બેઠેલેા મનુષ્ય આપણે શું જપીએ છીએ તે સાંભળે નહિ, પણ આપણે જ આપણા વાણી સ્થાનમાં મંત્રધ્વનિ સાંભળીએ તેવા જપને ઉપાંશુ જપ કહે છે.

(૩) **માનસ્ જપ**—આ જપમાં પ્રાણની સ્ફુરણા, વાણીના સ્થાનમાં ચાલે છે; ત્યારપછી મંત્રનાં પદેપદ અને વર્ણેવર્ણ પ્રકટ થતા હેાય તેવી રીતે જે જપ મનના સંકલ્પ સાથે પશ્યંતી વાણીમાં હૃદયમાં જપાય, તેને માનસ જપ કહે છે. (માનસ્ જપ પેાતાના કાને પણ સાંભળી શકાય નહિ).

સંધ્યાકર્મના મંદ અને મધ્યમ અને અધિકારીઓ વાચક અને ઉપાંશુ પ્રકારનેા જપ કરી શકે છે.

ઉત્તમ મુમુક્ષુ અધિકારી માનસજપ કરી શકે છે. અને જેઓ લગભગ મુક્ત કક્ષામાં પેઠા છે તેઓ જ ધ્યાનમય જપ કરી શકે છે.

આ રીતે જપ ચાર પ્રકારનેા છે; અને તે નીચેના પક્ષેામાં સ્વીકારવેા જોઇએ.

(૧) સર્વ પ્રકારનાં કામ્યકર્મો સિદ્ધ થવા માટે જપ કરવેા હેાય તેા વાચિક જપ કરવાનો પક્ષ સ્વીકારવેા.

(૨) ગુરૂ પાસેથી ઉપદેશ રૂપે મળેલા મન્ત્રેાની સિદ્ધિ થવા માટે જપ કરવાનો હેાય, ત્યારે ઉપાંશુ જપ કરવાનો પક્ષ લેવેા જોઇએ.

(૩) નિષ્કામબુદ્ધિથી કરવાનો ગાયત્રીનો સંધ્યાંગ જપ તથા ઉપાસ્ય દેવતાના મન્ત્રેાનો જપ અર્થના સ્મરણપૂર્વક કરવેા જોઇએ અથવા એવેાજ કેવળ મેાક્ષ માટે કરવામાં આવતેા જપ કરવેા હેાય, ત્યારે માનસ્ જપ કરવાનો પક્ષ સ્વીકારવેા.

જપ કરવાનું સ્થાન-અને તેનું ફળ.

જપ કરવાનું સ્થાન શ્રૌત અથવા સ્માર્ત અગ્નિનું આધાન કરેલું હોય તો તે અગ્નિના આધાન સ્થાનમાં, પ્રવાહવાળી નદીની પાસે, ગ્રામ્ય અથવા આરણ્ય દેવાલયમાં, દેવાગારમાં, ગુરૂસ્થાનમાં, કોઇ પણ પુણ્યતીર્થ અથવા ક્ષેત્રમાં, ગૌશાળામાં, મહાદેવની સાનિધ્યમાં રાખવું. ઘરમાં જપ કરવાથી એકઘણું, ગાયોની સમીપમાં સો ઘણું. પવિત્ર વન, કે, તીર્થમાં હજાર ઘણું, પર્વત પર દશ હજાર ઘણું, નદી તટ પર લાખ ઘણું, દેવાલયમાં કરોડ ઘણું, અને શિવસમીપ જપ કરવાથી અનન્ત ઘણું ફળ પ્રાપ્ત થાય છે.

જપ કરવાની માલાના પ્રકાર-અને તેનું ફળ.

કરમાલાથી (અષ્ટ ગુણ); પુત્ર જીવની માલા (જીયાપોતાનીથી) (દશગુણ); શંખની માલાથી (શતગુણ); પ્રવાલની માલાથી (સહસ્ત્ર ગુણ); મણી અથવા રત્નની માલાથી (દશ સહસ્ત્રગુણ); મોતીની માલાથી (લક્ષગુણ); પદ્માક્ષ-કમળકાકડીની માલાથી (દશ લક્ષ ગુણ); સોનાના અક્ષ-મણકા બનાવી તેની માલાથી (કોટી ગુણ); દર્ભની ગ્રંથીમાલા બનાવી તેની માલાથી જપ કરવામાં આવે તો (શતકોટી ગુણ); અને રૂદ્રાક્ષની માલાથી અનંત ફળ પ્રાપ્ત થાય છે.

માલા પરોવવાની રીત-અને તેનું ફળ.

સુતરના દોરાથી પરોવેલી જપમાળા ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ આપનાર છે. જપમાલા પરોવવામાં બ્રાહ્મણે સફેદ, ક્ષત્રીયે રાતું, વૈશ્યે પીળું, અને શૂદ્રે કાળા રંગનું સુતર લેવું. પણ રાતું સુતર કામ્ય-કર્મ કરનારને ઇચ્છિત ફલ આપનાર છે. રૂદ્રાક્ષની માલા પરોવતી વખતે મણકાને સૂત્રની અંદર ગાયના પૂંછડામાં જેમ ગાંઠો હોય તેવી રીતે દરેક મણકાની વચ્ચે બે ગાંઠો વાળવી. મુખ મુખ અને પૂચ્છ પુચ્છ મળીને રહે. સુમેરૂનું મુખ ઉપર રહે અને તેના ઉપર

સર્પ જેવી રીતે બેસે છે તેવી ગ્રંથી લગાડવી. એ પ્રકારે બનાવેલી માળા મંત્રની સિદ્ધિ આપે છે.

જપમાળા ફેરવવાની પદ્ધતિ

પ્રતિષ્ઠા કરેલી જપમાળા અંગુઠા અને મધ્યમા બન્ને આંગળીઓ વડે મધ્ય મધ્યમાં ચલાવવી. હાથની આંગળીઓને ભેગી કરી હથેલીને કાંઇક વાંકી કરી, હાથને હૃદય પાસે રાખી. જમણા હાથને વસ્ત્રથી ઢાંકી માળા ફેરવવી. માળા ફેરવતી વખતે તર્જનીનો સ્પર્શ થવા દેવો નહિ. કોઈ દેખે તેવી રીતે માળા ફેરવવી નહિ.

આંગળીઓ છૂટી રાખવાથી જપની હાનિ થાય છે; પ્રતિષ્ઠા કર્યા વગરની માળા વડે જે પુરૂષ જપ કરે છે, ત્યારે તેનું ફળ નિરર્થક થાય છે. અને દેવતાઓ ક્રોધાયમાન થાય છે.

જપના સમયે જપમાળા કંપાવાથી સિદ્ધિની હાની થાય છે. ધૂણાવવાથી બહુ દુઃખ ઉત્પન્ન થાય છે, અવાજ કરીએ તો રોગ ઉત્પન્ન થાય છે, હાથમાંથી પડી જાય તો વિનાશ કરે છે, જપમાળાનો દોરો તૂટી જાય તો મૃત્યુ થાય છે, માટે સ્થિરતાપૂર્વક માળા ફેરવવી. જપ કરવામાં મનની સ્થિરતા વધારવાનો હેતુ સ્મરણમાં રાખી. જપની ઘણી સંખ્યા કરવાનો લોભ નહિ રાખતાં, મનની સ્થિરતા વધારવાનો લોભ રાખવો. જપ કરતી વખતે ઉંઘ કે બીજા વિચારો આવે તો જપ થોડી ક્ષણ બંધ રાખી, ચિત્તને જાગૃત તથા શાંત કરી, પુનઃ જપમાં જોડાવું. જપ કરતી વખતે જે મંત્રનો જપ કરતા હોઇએ તેનું શુદ્ધ ઉચ્ચારણ કરવું. તથા મંત્રના અક્ષરો ઉપર અથવા પરમાત્મ સ્વરૂપમાં મનોવૃત્તિ રાખવી. મન જગદાકારે થયું છે, તેને ક્રમપૂર્વક જપ વડે બ્રહ્માકાર કરવું છે, તેનું સ્મરણ રાખી જપ કરવો. મનને ઉત્તરોત્તર સૂક્ષ્મ કરવા જપનો જે ચઢતો ચઢતો ક્રમ છે, તે ક્રમને યથાર્થ સમજી પોતાના પ્રાપ્ત ક્રમ પ્રમાણે તેનો અભ્યાસ કરવો.

જપ ક્રિયા નિષેધ.

નિત્ય કર્મનો અંગભૂત જપયજ્ઞ હાથ ખુલ્લા કરીને, માથુ ઢાંકીને અથવા ઉત્કટાસને બેસીને, ચાલતાં ચાલતાં અથવા મરજીમાં આવે તેમ બેસીને, લાંબા પગ કરીને, વ્યવહારમાં કામ કરવાના સમયે, અપવિત્ર દેહ હોય અને મેલું મુખ હોય ત્યારે, પગ ઉપર પગ ચઢાવીને, વ્યગ્ર અંતઃકરણથી અથવા બીજાં મનુષ્યો વાતો કરતાં હોય તો તે વાતમાં મનને રોકીને કરવો નહિ. આપણા મનને જાણે વેઠ કરવાની આવી હોય તેવી રીતે, મંત્રના દિવ્ય અર્થમાં મનને ગુંથ્યા વિના, અત્યંત ત્વરાથી અને નિર્વેગવાળા ઢીલા મનથી, જપ કરતી વખતે, વસ્ત્ર વડે આચ્છાદિત કર્યા વગર, પોતાનો ડાબો હાથ માળાને અડકાડીને જપ કરવામાં આવે તો તે પોતાનું ઇષ્ટફળ પ્રગટ કરતા નથી.

મનની પ્રસન્નતા, શૌચ, મૌન, મંત્રાર્થનું ચિંતન અવ્યગ્રતા અને ઉત્સાહ આ છ સાધન વડેજ જપકર્મ વધારે ઉંચા પ્રકારના ફળને સત્વર ઉત્પન્ન કરે છે. માટે આ સાધનો પૂર્વક જપમાં જોડાવું.

પ્રાતઃકાળ તથા તથા મધ્યાહ્નની સન્ધ્યામાં ગાયત્રી જપ ઉભા રહીને અને સાયંકાળની સન્ધ્યામાં બેસીને કરવા. જળમાં સૂકા તથા જમીન ઉપર ભીના વસ્ત્રથી કરેલો જપ નિષ્ફળ જાય છે.

જપ કર્યા બાદ જપ માળાને શુદ્ધ સ્થાનમાં મૂકવી. પરંતુ કંઠ, હાથ, અથવા માથે ધારણ કરવી નહિ. જે આસન ઉપર બેસીને જપ કર્યા હોય છે આસનની નીચે પાણી મૂકી તે જળ સહિત મૃતિકાને માથે કે લલાટે ચઢાવવી. આમ ન કરવાથી ફલને ઇન્દ્ર પ્રાપ્ત કરે છે.

કરમાળા વિધિ—ગાયત્રીનું મૂળ વેદ છે. અને વેદનું ગાન પર્વો (આંગળાંના વેઢા ઉપર થાય છે. માટે ગાયત્રીનો નિત્યજાપ પર્વો ઉપર કરવો જોઇએ. પણ કામ્ય જપ હાથવડે કરવો નહિ. માલાના અભાવે કામ્ય જપ પણ હાથવડે થઇ શકે છે.

અનામિકાનો વચલો વેઢો પછી તેનો પહેલો વેઢો પછીટચલીના

મૂળનો પહેલો, બીજો અને ત્રીજો વેઢો પછી અનામિકા અને મધ્યમાના ઉપલા વેઢા અને છેવટે તર્જનીનો ત્રીજો બીજો અને મૂળનો પહેલો વેઢો, દશ વેઢાની મળીને કરમાળા થાય છે. મધ્યમાંનો પહેલો તથા બીજો વેઢો મળી કરમાળાનો સુમેરૂ ગણાય છે.

બીજી વખત કરમાળા જપતી વખતે સુમેરૂનું ઉલ્લંઘન ન કરવું પરંતુ અંગુઠો નીચેથી પાછો ઉપર લઈ જવો. સુમેરૂના ઉલ્લંઘનથી જપ નિષ્ફળ થાય છે.

પ્રાતઃકાળમાં નિત્ય જપ કરતી વખતે હાથની હથેલીને સીધી રાખી આંગળીઓને નાભી સ્થાન પાસે રાખીને, મધ્યાહ્નકાળે હૃદય પાસે ટકાવીને અને સાયંકાળે નાસિકા પાસે હાથ રાખીને કરમાળાથી જપ કરવા.

શક્તિમંત્ર જપ કરવાની કરમાળા પદ્ધતિઃ—અનામિકા આંગળીના મધ્યપર્વથી આરંભી અનુક્રમથી કનિષ્ટિકાના મૂળ તથા મધ્યમાના મૂળપર્વ ઉપર થઈ તર્જનીના મૂળપર્વ સુધી ૧૦ પર્વો ઉપર અંગુઠાથી જપ કરવા. તર્જનીના મધ્ય અને અગ્ર સુમેરૂ છે, તેના ઉપર જપ કરવો નહિ.

જપ યજ્ઞમાં વાપરવાની માલા રૂદ્રાક્ષની હોય તો તે સર્વોત્તમ મનાય છે તેના મણકા ૧૦૮ હોય તો તે ઉત્તમ, ૫૪ હોય તો મધ્યમ, અને ૨૭ હોય તો અધમ કહેવાય છે. આ નિયમ સંધ્યાના અંગભૂત જપમાં લાગુ પડે છે; પણ અનુષ્ઠાનમાં તો માળા ૧૦૮ મણકાની હોવી જોઇએ. અનુષ્ઠાન કરનાર પુરૂષે બ્રાહ્મમુહૂર્તમાંથી શરૂ કરી મધ્યાહ્ન પર્યંત જપ કરવા તે શ્રેષ્ઠ છે, અને તેના પછી જપ કરે તો કર્તાનો નાશ થાય છે. તે સમ્પૂર્ણ અનુષ્ઠાન કાર્યનો ક્રમ છે; પણ નિત્ય, નૈમિત્તિક, તપશ્ચર્યામાં જપનો નિયમ નથી. તે જેટલી ઇચ્છા હોય તેટલો સમય કરી શકાય છે. વ્રતમાં જે સંખ્યા શરૂ કરી હોય તેટલાજ જપ દરરોજ કરવા, જો વધારે ઓછા કરવામાં આવે

તો મનુષ્ય વ્રતથી ભ્રષ્ટ થાય છે; માટે પ્રારંભથી તે સમાપ્તિ સુધી દરરોજ સરખી સંખ્યાના જપ કરવા.

જપ કરનારને પાળવાના નિયમો.

(૧) પૃથ્વી ઉપર સુવું. (૨) બ્રહ્મચર્ય પાળવું (૩) પ્રયોજન જેટલુંજ બોલવું (૪) ત્રિકાળ સ્નાન કરવું. (૫) નિત્ય પૂજા કરવી (૬) સંપત્તિ પ્રમાણે નિત્ય દાન કરવું. (૭) આનંદથી ઇષ્ટદેવની સ્તુતિ કરવી. (૮) ગુરૂની સેવા કરવી, તથા ધ્યાન કરવાં; અને (૯) દેવતાઓમાં વિશ્વાસ રાખવો.

ગાયત્રિના એક મન્ત્રનો જપ કરવાથી એક દિવસનું, દશ મંત્રથી રાત્રિદિવસનું, એકસો મંત્રથી એક માસનું, એક હજાર મંત્રથી એક વર્ષનુ, એક લાખથી જન્મ સુધીનાં, દશ લાખ મંત્રથી બીજા જન્મનાં; અને એક કરોડ મંત્ર જાપથી સર્વ જન્મનાં પાપ નષ્ટ થાય છે.

સન્ધ્યાદિ કર્મ કરવાનો કાળ વિચાર.

દિવસ અને રાત્રિ એ બેની સંધિનો જે કાળ, તે કાળને સંધિ એટલે સંધ્યાનો કાળ કહે છે. પ્રાતઃકાળ, મધ્યાહ્નકાળ અને સાયંકાળ એવા ત્રણ સંધિ કાળ છે.

૧ **પ્રાતઃકાળ**—સૂર્યોદયના પૂર્વે એક ઘડીથી આરંભી ચતુર્થ ઘટિકાત્મક પ્રાતઃકાળ સમજવો.

૨ **મધ્યાહ્નકાળ**—દોઢ પ્રહર દિવસ ચઢયા પછીથી મધ્યાહ્ન સન્ધ્યાનો સમય ગણાય છે.

૩ **સાયંકાળ**—સૂર્ય અસ્તના પૂર્વે એક ઘડીથી ચતુર્થઘટિકાત્મક સાયંકાળ સમજવો.

પ્રાતઃસન્ધ્યાકાળ—નક્ષત્રો સ્પષ્ટ દેખાતાં હોય તે સમયે કાર્ય આરંભ કરે તો ઉત્તમ, અને ન દેખાતાં હોય તો મધ્યમ, અને સૂર્યોદય પછી આરંભ કરે તો કનિષ્ઠ કાળ જાણવો.

સાયં સન્ધ્યાકાળ—સૂર્ય દેખાતા છતાં કાર્યનો આરંભ કરવામાં આવે તો તેને ઉત્તમ, સૂર્ય આથમી ગયા પછી કાર્ય આરંભ કરવામાં આવે તો મધ્યમ અને નક્ષત્ર દેખાયા પછી કાર્યનો આરંભ કરે તો તે કનિષ્ઠ કાળ સમજવો.

સૂર્યોદય તથા સૂર્યાસ્ત પછી ત્રણ ઘટીકા પૂર્ણ થતાં સુધી સન્ધ્યોપાસના કરવી, અને તે વખત વિતી જાય તો પ્રાયશ્ચિત રૂપે ચતુર્થ અર્ઘ્ય સમર્પણ કરવો.

સૂર્યાસ્ત પછી બ્રહ્મયજ્ઞ, તર્પણ અને મધ્યાહ્ન સન્ધ્યાનો લોપ થાય છે. તે સિવાયનાં કરવાનાં નિત્યકર્મો રાતના એક પ્રહર પર્યંત કરી શકાય છે, અને સાયંકાળે કરવાનાં નિત્યકર્મો મધ્ય રાત્રી સુધી કરી શકાય. અતિ જરૂરના પ્રસંગે સમય વિતી જાય ત્યારે કર્મ કરવાના સમયને બાધ લાગતો નથી, એવો શાસ્ત્ર સિદ્ધાન્ત છે. જે દ્વિજ કાલતઃ પ્રાપ્ત સન્ધ્યા સમયને આળસને આધીન બની ગુમાવે છે, તે સૂર્યહત્યાને મેળવે છે; અને જન્માન્તરમાં ઘુવડ યોનિમાં જન્મે છે.

અત્યંત અશક્તિને લીધે સન્ધ્યાનો લોપ થયો હોય તો પ્રત્યેક સન્ધ્યા દીઠ સો ગાયત્રીનો જપ કરવો.

ત્રણ કરતાં અધિક દિવસ સન્ધ્યાનો લોપ થયો હોય તો ઉપવાસાદિ પ્રાયશ્ચિત કરવું.

શ્રાદ્ધમાં જમ્યા હોઈએ તો શતગાયત્રીવડે મંત્રીને જળ પીવા પછી, સાંજની સંધ્યા કરવી.

માર્ગમાં, ગાડીમાં વગેરે પ્રાપ્ત સમયે માનસિક સંધ્યા કરી લેવી. જો અનિવાર્ય કારણસર સંધ્યાનો સમય વ્યતિત થઇ જાય તો પછી પ્રાપ્ત સમયે સ્નાન કરી, શુદ્ધ બની, પ્રથમ પ્રાતઃ સંધ્યા, અનન્તર મધ્યાન્હ સંધ્યા, અને સાયંસન્ધ્યા કરવી. જો અધિક

સમય થઈ ગયો હોય, તો પણ સંધ્યાનો લોપ કરવો નહિ.

સંધ્યાદિ નિત્યકર્મના અધિકારીજનોને તે નહિ કરવાથી થતું પ્રાયશ્ચિત.

૧. સર્વ દ્વિજવર્ગને (બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય અને વૈશ્ય, કે જેઓને ઉપનયન કરવાથી બીજો જન્મ પ્રાપ્ત થાય છે) તેમને સન્ધ્યાદિ વૈદિક નિત્યકર્મ કરવાનો તથા ગાયત્રી મંત્રનો જપ કરવાનો અધિકાર છે. તે વેદપ્રતિપાદિત સન્ધ્યા વંદનાદિક નિત્યકર્મ નહિ કરવાથી દ્વિજ પાપરૂપ દોષને પામે છે; અને **શૂદ્ર સમાન ગણાય છે.**

૨. જેમ આંધળો પુરૂષ લાકડીના અવલંબન વિના ખાડામાં પડે છે, તેમ દ્વિજ શ્રુતિ તથા સ્મૃતિએ કહેલાં નિત્ય કર્મોનો આશ્રય નહિ કરવાથી **અધોગતિ પામે છે.**

૩. દ્વિજ એક દિવસ જપ, ત્રણ દિવસ સંધ્યા અથવા હમેશાં સન્ધ્યાનું ઉલ્લંઘન કરનાર અને બાર દિવસ પર્યંત અગ્નિમાં હોમ કર્યા વિનાનો હોય, તો તે તથા મૃતિકા વગર શૌચ કરનાર એક માસે અને પ્રાતઃ સ્નાન તજનાર સાત દિવસે શૂદ્રપણાને પામે છે.

(૪) સન્ધ્યા નહિ જાણનાર, તથા નહિ કરનાર દ્વિજ જીવતાં શૂદ્ર સમાન જાણવો; અને મુવા પછી તે કુતરો થાય છે.

(૫) જનનાશૌચમાં તથા મૃતકાશૌચમાં પણ સન્ધ્યા કર્મ છોડવું નહિ. મન્ત્ર રહિત તુષ્ણીં–મૌન આચમન તથા પ્રાણાયમ કરવો; તેમજ માર્જનના મન્ત્રો મનમાં જ ભણી માર્જન કરવું અથવા ન કરવું, પરંતુ ગાયત્રી મંત્રનો સ્પષ્ટ ઉચ્ચાર કરી સૂર્યને અર્ધ્ય આપવા, તેમજ દશ ગાયત્રી મંત્રનો જપ કરવો. ઉપસ્થાન વગેરે કરવું નહિ.

(૬) હું દ્વિજ છું એવું જાણનારા દ્વિજે નિરંતર ત્રિકાળ સન્ધ્યા કરવી જ જોઇએ. જે દ્વિજ પ્રાતઃસન્ધ્યાની અને સાયં સન્ધ્યાની ઉપાસના કરતો નથી, તેને સર્વ પ્રકારના દ્વિજાધિકૃત કર્મમાંથી શૂદ્ર પ્રમાણે બહિષ્કૃત કરવો. સન્ધ્યા રહિત દ્વિજ નિરંતર અપવિત્ર છે.

તથા સર્વ પ્રકારનાં કર્મો કરવા વિષે અનધિકારી હોય છે. કદાચ આગ્રહપૂર્વક કોઈ પણ પ્રકારનું ધાર્મિક, કે નિત્ય નૈમિત્તિક અથવા કામ્યકર્મ કરે, તો તેનું ફળ પણ તે મેળવી શકતો નથી.

યજ્ઞોપવીત વિચાર. (પૃષ્ઠ ૮ના અનુસંધાન સાથે)

યજ્ઞોપવીત બનાવવાની રીત—પ્રતિપદા, અષ્ટમિ, ચૌદશ, પુનમ અને અમાવાસ્યા સિવાયના દિવસે પ્રાતઃકાળનું નિત્યકર્મ કરી, જમ્યા વગર, પવિત્ર સ્થાનમાં પવિત્રતાપૂર્વક, પૂર્વાભિ અથવા ઉત્તરાભિમૂખે બેસી; બ્રાહ્મણ–(સ્ત્રી અથવા પુરૂષ) થી કાંતેલું સૂત્ર લઈ, યજ્ઞોપવીત બનાવનારે પોતાના ડાબા હાથની પાસ પાસે રાખેલી ચાર આંગળીઓના મૂળમાં છન્નુવાર સૂત્ર વીંટી તેમાં તે પ્રમાણના બીજા બે તંતુઓ મેળવી; તેને ત્રેવડું કરવું. તે ધોઇ ડાબી તરફ વળ જાય એમ વણી પુનઃત્રેવડું કરી, જમણી તરફ વળ જાય તેમ વણવું. આ રીતે નવ સૂત્ર થાય છે. પછી તે નવ સૂત્રને ત્રણ વાર પ્રદક્ષિણા વર્તન રીતે વીંટી પાકી ગાંઠ (બ્રહ્મગ્રંથી) દેવી.

યજ્ઞોપવીત ધારણ વિચાર.

(૧) સ્તન ઉપર અને નાભીથી નીચે ધારણ કરવું નહિ.

(૨) બીજાએ પહેરેલું, તુટેલું, નીચે ઉતરેલું, ભોજન કર્યા પછી બનાવેલું, યજ્ઞોપવીત ધારણ કરવું નહિ,

(૩) ચિતાના કાષ્ઠોનો ધુમાડો, ચંડાળ, રજસ્વળા, શબ, સુવાવડી સ્ત્રી એમનો સ્પર્શ થાય તો સ્નાન કરી, નવું યજ્ઞોપવીત ધારણ કરવું.

(૪) યજ્ઞોપવીતને નિવીન કરી તેને કાને વીંટયા વિના મળ-મૂત્રનો ત્યાગ કરવામાં આવે તો તે જનોઇનો ત્યાગ કરી અન્ય ધારણ કરવું.

(૫) પ્રમાદથી યજ્ઞોપવીત જતું રહ્યું હોય, તો મંત્ર રહિત યજ્ઞોપવીત ધારણ કરી, ચાર ઘૃતની આહૂતિનો હોમ કરી, પછી વિધિપૂર્વક નવું યજ્ઞોપવીત ધારણ કરવું.

(૬) અભ્યંગસ્નાન, સમુદ્રસ્નાન, અને માતાપિતાની સંવત્સરીને દિવસે યજ્ઞોપવીત કંઠે રાખીને તેનું પ્રક્ષાલન કરવું.

(૭) જનોઇનો નાશ થાય ત્યારે બીજું જનોઇ ન મળે તો દર્ભ અથવા વસ્ત્રની જનોઈ બનાવી પહેરવું. તેને ત્રેવડું કરવાની જરૂર નથી.

(૮) બ્રહ્મચારીએ એક યજ્ઞોપવીત પહેરવું. ગૃહસ્થાશ્રમીએ બે અથવા વધારે યજ્ઞોપવીત ધારણ કરવાં.

(૯) જનનાશૌચ તથા મૃતાશૌચ ઊતરી ગયા પછી અથવા યજ્ઞોપવીત ધારણ કર્યાને ચાર માસ થાય ત્યારે નવું યજ્ઞોપવીત ધારણ કરવું.

(૧૦) શ્રુતિ સ્મૃતિમાં કહેલાં કર્મો કરવામાં બે જનોઈ પહેરવી જોઇએ. અને ઉપવસ્ત્ર ન હોય તો તેની જગ્યાએ ત્રીજી જનોઈ ધારણ કરવી જોઈએ.

યજ્ઞોપવીત ધારણ પ્રકાર—યજ્ઞોપવીત ધારણના પ્રકાર ત્રણ છે. (૧) ઉપવીતી, (૨) પ્રાચીનાવીતી (૩) નિવીતી.

ઉપવીતી—ડાબા ખભા ઉપર ધારણ કરેલું જનોઈ તે ઉપવીતી કે સવ્ય કહેવાય છે.

પ્રાચીનાવીતી— જમણા ખભા ઉપર ધારણ કરેલું તે પ્રાચીનાવીતી કે અપસવ્ય કહેવાય છે.

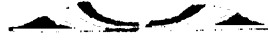
નિવીતી—કંઠમાં માળાની પેઠે ધારણ કરેલું તે નિવીતી કે કંઠસ્થ કહેવાય છે.





॥ अथश्री सरहस्य सन्ध्या प्रयोग. ॥

गणाधिपं नमस्कृत्य, नमस्कृत्य पितामहम् ।
विष्णुं रुद्रं श्रीयं देवीं, वन्देभक्त्या सरस्वतीम् ॥



પ્રાતરૂત્થાન—ગૃહસ્થે બ્રાહ્મ મુહૂર્તમાં શય્યાનો ત્યાગ કરી ઉઠવું. મનુષ્ય માત્રને આખા દિવસના તન અને મનની મહેનતથી થયેલા ક્ષયનો (ઘસારાનો) ખાડો પુરવા માટે સ્વસ્થ અને યોગ્ય સમયની નિદ્રા લેવાની જરૂર છે; પણ યોગ્ય સમય કરતાં વિશેષ ઉંઘ લેવાથી શરીરમાં જડતા, આળસ, મેદ વગેરે દોષોનો વધારો થાય છે. માટે વધારેમાં વધારે ૬–૭ કલાકથી વધારે કલાક સુધીની નિદ્રા લેવી જોઇએ નહિ. અતિશય નિદ્રા કરનારને ભયંકર રોગો થાય છે. સૂર્યોદય પછી જાગૃત થનારને આળસ, જડતા અને અપચા જેવાં દરદો ઉત્પન્ન થાય છે. માટે સૂર્યોદય પહેલાં ઉઠવું જોઇએ.

કરદર્શન શ્લોક—નીચેનો શ્લોક બોલી જમણા હાથની હથેળીનું અવલોકન કરવું.

कराग्रे वसते लक्ष्मीः करमध्ये सरस्वती ।
करमूले स्थितो ब्रह्मा प्रभाते करदर्शनम् ॥

કરાવલોકન—સૂર્યોદય પહેલાં ઉઠતી વખતે પોતાના જમણા હાથના અગ્ર ભાગમાં શંખ અને ચક્રની નિશાનીઓ વાળા શ્રી વિષ્ણુ સહિત લક્ષ્મીનો, મધ્યમાં સરસ્વતીનો અને મૂળમાં બ્રહ્માનો વાસ છે તેવી શાસ્ત્રોની માન્યતા છે, માટે લક્ષ્મી, સરસ્વતી અને બ્રહ્માનાં દર્શન કરીએ છીએ, એવી ભાવના કરવી. તેમજ માતા, પિતા,

શ્રીગુરૂ, શ્રોત્રિય, ધાર્મિક પુણ્યાત્મા, પૃથ્વી, અગ્નિ, સૂર્ય અને મંગળ વસ્તુ (ચંદન, ગોરોચન, દર્પણ, ગાય, મૃગ) વગેરેનાં દર્શન કરવાં.

ઉપકારી માતા પિતાનાં દર્શનથી સમજવાનું કે દરેક મનુષ્યે માતપિતા ભક્ત બની, વડીલોનું સન્માન કરવા રૂપ વિનય શીખવાનો છે. આવા વિનયી પુરૂષો કુટુંબ વાત્સલ્યતા વાળા તેમજ જ્ઞાતિ પ્રેમી અને દેશભક્ત થઈ શકે છે.

શ્રીગુરૂ, શ્રોત્રિય અને ધાર્મિક પુણ્યાત્માઓ વ્યવહારના તેમજ પરમાર્થના ઉત્તમ સાધન રૂપ શિક્ષણનું જ્ઞાન આપનાર હોવાથી તેઓનું દર્શન આવશ્યક ગણાય છે.

વિનયશાળી પુરૂષનું કર્તવ્ય છે કે-વિશ્વ માત્ર પોતાનું કુટુંબ છે, એવું સમજવું જોઈએ. અને તે અર્થ સૂચવવા માટે અગણિત ઉપકારી વિશ્વને ધારણ કરનાર પૃથ્વી માતાનાં દર્શન કરવાં. ગાય, મૃગ વગેરે નિર્દોષ પ્રાણીઓનાં દર્શનથી સૂચવવામાં આવે છે કે, આ નિર્દોષ પ્રાણીઓ જગતના કલ્યાણ માટે પોતાનું સર્વસ્વ અર્પે છે; તો મનુષ્યે પણ પોતાની મુખ્ય સાત્ત્વિક ભાવના વડે પરમાર્થ કરવાનું સૂચવે છે.

દર્પણમાં મુખ જોવામાં ગૂઢ અર્થ સમાયેલો છે. કેમકે "શરીરમાદ્યં ખલુ ધર્મ સાધનમ્" એટલે આપણું આ મનુષ્ય શરીર તે ચતુર્વિધ પુરૂષાર્થના સાધન રૂપ આદિ સાધન છે, તેને રૂડે પ્રકારે યોગ્ય વ્યાયામ (કસરત) અને મિત આહારથી કેળવી સુદૃઢ બનાવવું. કારણ કે ક્ષુદ્ર વ્યવહારથી માંડીને મોક્ષ સુધીના સર્વ પુરૂષાર્થ જો શરીર સુદૃઢ અને આરોગ્ય હોય તો જ થઈ શકે છે. માટે આ વાતનું સ્મરણ કરાવવા સારૂ દર્પણમાં મુખ જોવાનું સૂચન કરેલું છે.

શ્રી પરમાત્માભિમુખવૃત્તિને દૃઢ કરવાના હેતુથી પરમાત્માના સ્મરણ સાથે જ મંગળ વસ્તુનાં દર્શન કરવાની આજ્ઞા કરવામાં આવી છે.

ભૂમિ સ્પર્શ શ્લોક—પૃથ્વી પર પગ મૂકતાં નીચેનો શ્લોક બોલવો.

समुद्र वसने देवि, पर्वतस्तन मण्डले ।
विष्णु पत्नि नमस्तुभ्यं, पादस्पर्श क्षमस्वमे ॥

ભાવમય મંગળ વસ્તુનાં દર્શન કર્યા પછી, ઉપર દર્શાવ્યા પ્રમાણે પ્રાણી માત્રને ધારણ કરનાર, અને રસ વડે તેમનું પોષણ કરનાર સમુદ્રરૂપ વસ્ત્રવાળાં, પર્વતરૂપ સ્તનથી શોભાયમાન શ્રી વિષ્ણુભગવાનનાં પત્ની શ્રી પૃથ્વીમાતાને આપણા ચરણનો સ્પર્શ કરવો અયોગ્ય ગણાય, માટે અયોગ્ય કર્મના દોષના નિવારણાર્થે તેમની ક્ષમા ચાહવી તે યોગ્ય છે. માટે તેમની ક્ષમા ચાહીને પૃથ્વી ઉપર પગ મૂકવો જોઈએ. આ આપણને સૂચન કરે છે કે આપણા ઉપર ઉપકાર કરનાર તરફ પૂજ્ય બુદ્ધિ ભૂલવી જોઈએ નહિ.

મુખ શુદ્ધિ તથા જળપાન—ભૂમિ પર પગ મૂકયા પછી, નેત્રને નીરોગી બનાવવા, મગજને શાંત કરવા તથા દાંત તથા મુખની શુદ્ધિને માટે જળથી ત્રણ કોગળા કરવા. અને નેત્ર ધોવાં. આપણે ઉંઘમાંથી જાગીએ છીએ ત્યારે મુખની અંદર ઝેરી ચીકાસ હોય છે; તથા કેટલાકના મુખમાંથી ખરાબ વાસ પણ નીકળે છે. માટે ઉઠીને તરત જળ વડે ત્રણ કોગળા કરીને, મુખ ચોકખું કરવાનો નિયમ સૂચવ્યો છે. ત્યાર બાદ જરૂરની શુદ્ધિ બરાબર થાય તેટલા માટે શીતળ જળના આચમન દ્વારા જળપાન કરવાનું કહેવામાં આવ્યું છે. સવારમાં ઉઠીને જળપાનને ધનવંતરી ભગવાને મોટી આવશ્યક્તા માની છે; કારણ કે **મનુષ્યોને સર્વ રોગો અજીર્ણ તથા બંધકોષથી** થાય છે, અને તેનો સહેલો અને અકસીર ઉપાય પ્રાતઃકાળમાં પાશેરથી શેર સુધીનું જળપાન કરવાનું કહ્યું છે. **अजीर्णे भेषजं वारि, जीर्णेवारि बलप्रदम्.** સામટી રીતે લોટો મોઢે માંડી, પાણીને એકદમ ગટગટાવી જવાનું નથીઃ પરંતુ ઘુંટડે ઘુંટડે પ્રાતઃ જળપાન કરવાથી ઝાડો સાફ ઉતરે છે, તથા જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય

છે; પણ પાણીને એકદમ પીવાથી જઠરની ઉષ્ણતા ઠંડી થઇ જઠરાગ્નિ મંદ થાય છે. એટલા માટે ધીરે ધીરે થેાડું થેાડું જળપાન કરવું.

પ્રાતઃસ્મરણ—જળપાન કર્યાબાદ પ્રાતઃકાળમાં વહેલા જાગૃત થતાં બ્રાહ્મણના સત્ત્વગુણને પેાષનાર ઇષ્ટ સ્મરણનું વિધાન કરવામાં આવ્યું છે. **प्रातःस्मरामि** (આ સ્તેાત્ર પું.ઠા પર જુએા.) નિદ્રામાંથી જ્યારે આપણે જાગૃત થઈએ છીએ, ત્યારે તનને અને મનને સારી વિશ્રાંતિ મળેલી હેાવાથી મગજ તાજું થયેલું હેાય છે. આ વખતે જે વિચાર કરવામાં આવે છે, તે બહુ સારી રીતે થઈ શકે છે. માટે આપણે બ્રાહ્મણેાએ જે હિતનેા વિચાર કરવાનેા છે તે ઉત્તમમાં ઉત્તમ હિતનેા જીવ-શિવનેા અભેદ જ્ઞાનમાં અને તેનેા અનુભવ કરવામાં રહેલું હેાવાથી ઇષ્ટ સ્મરણ એટલે પરમાત્માનું ચિંતવન કરવાનું પ્રાતઃકાળમાં સૂચવવામાં આવ્યું છે. વળી એ સમય આપવામાં બીજા પણ હેતુએા સમાયેલા છે. પ્રાતઃકાળમાં જાગૃત થતાં જ જો ઇષ્ટ સ્મરણ થાય તેા, તે પ્રતિ જ આખેા દિવસ ચિત્તવૃત્તિ અભિમુખ રહે છે; અને દિવસનાં દેહનિર્વાહનાં કર્મો કરવા છતાં પણ આપણું બ્રાહ્મણેાનું મૂખ્ય કર્તવ્ય જે શ્રી ઇષ્ટ પદે સ્થિત થવાનું છે; તથા તે પદનેા અન્ય મનુષ્યેાને ઉપદેશ કરવાનેા છે, તે તરફ જ આપણું હંમેશાં લક્ષ રહી શકે છે. વળી પ્રભાતમાં શાંત વૃત્તિએાને લઇને શ્રી પરમાત્માનું સ્મરણ કરવાથી કામક્રોધાદિમાં પણ આપણી વૃત્તિ થતી નથી અને સાત્ત્વિક વૃત્તિનું રક્ષણ થઇ શકે છે. જ્યારે સાત્ત્વિક વૃત્તિનું સંરક્ષણ થાય છે, ત્યારે કેાઈ પણ જાતનાં અવિહિત કર્મોમાં આપણી પ્રવૃત્તિ થતી નથી; અને પરિણામે આપણે નવાં પાપેાના બંધનમાં પડતા નથી. વળી સવારે વહેલાં ઉઠીને પરમાત્માનું સ્મરણ કરવાથી મન પ્રસન્ન રહે છે, અને અંતઃકરણમાંના કુસંસ્કારેા બળહીન થઇ સુસંસ્કારેા બળવાન થાય છે. તેમ આખેા દિવસ સુખમાં વ્યતિત થાય છે. માટે પ્રાતઃસમયમાં ઇશ્વિર સ્તવન કરવું એ ઘણું આવશ્યક છે. શ્રી ગણેશ, લક્ષ્મી, તુળસી, ગાય, ગુરુ, માતા, પિતા વગેરેને નમસ્કાર કરવા.

મળોત્સર્ગ વિધિ—નમસ્કાર કર્યા બાદ-મૌનપણે શૌચ વિધિ સહિત મળમૂત્રનો ત્યાગ કરવો. મળનો ત્યાગ કરવા ગામથી સો કદમ અને નગરથી ચારસો કદમ દૂર જવું. ઘરની અંદર ખાળ કે ચોકડીમાં આ ક્રિયા કરવી નહિ. આ ક્રિયા ઘરમાં કરવાથી ગંદવાડ તેમ રોગજનક જંતુઓનો ઉપદ્રવ થાય છે, માટે પ્રાતઃકાળમાં ગામથી દૂર જવું. આવી રીતે ગામથી દૂર જવાથી શરીરને સાધારણ કસરત મળે છે, તેમ સૃષ્ટિ સૌંદર્ય પણ જોવાનું મળે છે. તથા શુદ્ધ અને આરોગ્યવર્ધક હવા પણ મળે છે, આવા હવાના, દૃષ્ટિ સામર્થ્યના અને કસરતના અલભ્ય લાભો પ્રાપ્ત થાય છે.

મળનો ત્યાગ કરવા ભૂમિનું તૃણો વડે આચ્છાદન કરી, વસ્ત્ર વડે મસ્તક ઢાંકી, અને જનોઇ કંઠાવલંબિત કરી, કાન પર ચઢાવી, ઉત્તર મુખે બેસી; તેમજ રાત્રીએ દક્ષિણ ભણી મુખ રાખી, મોં બંધ કરી; શ્વાસ, થૂંક વાણીનો નિરોધ કરીને, સ્વસ્થપણે બેસવું. તૃણોવડે ભૂમિને આચ્છાદન કરવાથી મળના છાંટા ઉડે નહિ તેમ જનોઈને કંઠાવલંબીત કરવાથી બ્રહ્મસૂત્ર બગડે નહિ; તેમજ શ્વાસ, થુંક અને વાણીના નિરોધથી સૂક્ષ્મ જંતુઓ મુખ અને નાસિકા વાટે શરીરમાં પ્રવેશ કરે નહિ, માટે સ્વસ્થતા પૂર્વક બેસવું જોઈએ.

આ ક્રિયા લીલા ઘાસ ઉપર, કીડી મંકોડાના દર ઉપર, માર્ગમાં, જળમાં, દેવાલયની પાસે, ગૌશાળામાં, અગ્નિ ઉપર, જળાશયની સમીપમાં રાખ ઉપર, ગોમય ઉપર, સ્મશાનમાં, પડી જવાનો ભય હોય ત્યાં, વાડીઓમાં, પ્રવાસીઓના વિશ્રામ સ્થાન પાસે, વૃક્ષના મૂળમાં, ખેડેલા ખેતરમાં, ઉભાં ઉભાં, ચાલતાં ચાલતાં, અગ્નિ, સૂર્ય, ચંદ્ર, સ્ત્રી, ગુરૂ અને બ્રાહ્મણની સન્મુખ કરવી નહિ.

મૂત્રનો ત્યાગ જળાશયથી દશ હાથ, મળ સો હાથ, નદી તથા તીર્થથી મૂત્ર ચાલીશ હાથ અને મળ ચારસો હાથ દૂર કરવાં. જળની ધારામાં મળમૂત્રનો ત્યાગ કરવો નહિ.

શૌચવિધિ—મળમૂત્રના ત્યાગ પછી શરીરની આરોગ્યતા તથા

ઇંદ્રિયોના સામર્થ્ય તેમજ હસ્તપાદાદિની શુદ્ધિ માટે શૌચ ક્રિયા કરવી જોઈએ. શૌચ માટે આપણા વડિલોએ મૃતિકાને તથા જળને શુદ્ધ ઉપયોગી ગણ્યાં છે. માટે શૌચમાં જળનો લોભ કરવો નહિ; તેમજ મૃતિકા વગર એકલા જળથી નિત્ય શૌચ કરવું નહિ.

શૌચમાં રાફડાની, ઉંદરના દરની, જળની અંદરની, ઘરની ભીંત આદિની મૃતિકાનો ત્યાગ કરવો. કારણ કે રાફડો તથા ઉંદરના દરની મૃતિકા ઝેરની અસર કરે છે કેમકે તેમાં તેનો વાસ હોવાથી તે મૃતિકાના સંસર્ગને લઈને વિષયુકત હોય છે; અને તે ઉપયોગમાં લેવાથી ભયંકર પરિણામ થવા પામે છે. જળની અંદરની મૃતિકામાં ચેપ દૂર કરવાનો ગુણ ન હોવાથી અગ્રાહ્ય છે. ઘરની ભીંત આદિની મૃતિકા રોજ લેવાથી લાંબેકાળે ઘર નષ્ટ થાય છે. મળનો ત્યાગ કર્યા પછી, ડાબા હાથમાં જળ લઈ ગુદા ધોઈ, લિંગમાં એકવાર અને ગુદામાં ત્રણ વાર માટી લગાવી જળથી શુદ્ધ કરવાં.

શુદ્ધ માટીના ત્રણ ભાગ કરી, પહેલા ભાગથી ડાબા હાથને દશવાર, બીજા ભાગથી બંન્ને હાથોને સાતવાર, અને ત્રીજા ભાગથી પાત્રને ત્રણવાર ઉડકવું, ત્યારબાદ ડાબા અને જમણા પગને ચાર ચાર વાર ધોવા. પછી પાત્રને ધોઇ કુંણી સુધી હાથો ધોઈ બાર કોગળા કરવા. મૂત્ર ત્યાગ કર્યા પછી લિંગપર એકવાર, ડાબો હાથ ત્રણવાર, અને બન્ને હાથ પર બેવાર મૃતિકા લગાડી મૂત્ર શૌચ કરવું જોઈએ. અને વીર્ય ત્યાગમાં એનાથી બમણું શૌચ કરવું જોઇએ. શૌચ કર્યા પછી બચેલું જળ તથા મૃતિકા ફેંકી દેવાં, કારણ કે તે શ્વાન મૂત્રની બરાબર ગણાય છે.

ઉપરોક્ત શૌચ વિધિ બ્રહ્મચારીએ બે ઘણી, વાનપ્રસ્થાશ્રમીએ ત્રણ ઘણી અને સન્યાસીએ ચાર ઘણી કરવી એવી શાસ્ત્રની આજ્ઞા છે.

ઉપરોક્ત શૌચ વિધિ દિવસમાં કરવાની છે. પરંતુ રાત્રીમાં

તેનાથી અર્ધી, આપત્તિકાળમાં અથવા રોગીએ તેનાથી અર્ધી, અને માર્ગમાં તેનાથી અર્ધી ક્રિયા કરવી.

દંતધાવન વિધિ—

વનસ્પતિનું દાતણ કરતા પહેલાં નીચેનો શ્લોક બોલી, વનસ્પતિમાં રહેલા દેવતાની પ્રાર્થના કરવી.

आयुर्बलं यशोवर्चः प्रजाः पशून् वसूनि च ।
ब्रह्मप्रज्ञां च मेधां च, त्वन्नो देहि वनस्पते ॥

પછી નીચેનો શ્લોક બોલી દાતણ કરવું.

मुख दुर्गंधिनाशाय, दन्तानां च विशुद्धये ।
ष्ठीवनायच गात्राणां कुर्वेऽहं दन्तधावनम् ॥

શૌચ તથા આચમન કર્યા બાદ મુખમાંથી દુર્ગંધી દૂર કરી, તેને શુદ્ધ કરવા માટે તથા દંતોને સુદૃઢ કરવા માટે બેસીને દાતણ કરવું. મુખશુદ્ધિ નહિ કરનારને મંત્રોનું ફળ મળતું નથી. દાતણ કરતાં પહેલાં વનસ્પતિનું ધ્યાન કરવું અને પ્રાર્થવું કે:—

"હે! વનસ્પતિ તમે અમને આયુષ્ય, બળ, યશ વાણી, પ્રજા, પશુ, ધન, ઉત્તમ બુદ્ધિ અને બ્રહ્મજ્ઞાન આપો."

દાતણ વિચાર—વનસ્પતિનું ધ્યાન ધર્યા પછી; આકડો, લીંબડો, મહુડો, વડ, બાવળ, ખેર, બોરડી, અંઘેડો, ઇંદ્રજવ, પીંપર, આંબો; દાડમ પીલુ, ઉમરો વગેરે કોઇમણ કાંટા અને દૂધવાળાં વૃક્ષોનાં ડાળાં અથવા મૂળમાંથી બાર, દશ અથવા આઠ આંગળ લાંબું, છિદ્ર વિનાનું, લીલું, તાજું, કનિષ્ઠિકાના આગલા ભાગ જેવું જાડું દાતણ લેવું. કાંટાવાળાં અને દૂધવાળાં વૃક્ષોમાં એક જાતનો ગુંદર જેવો ચીકણો રસ થાય છે. તે રસ દાંતના તંતુઓને મજબુત કરનાર હોય છે. દાતણ કોઇ વાર સડી જાય છે, તેથી તેમાં બરાબર રસ રહેતો નથી; અને જ્યારે રસ બરાબર ન હોય તો કૂચો કરતી વખતે દાંતના તંતુઓને પોષણ આપે તેવો રસ સડી ગયેલા દાતણમાંથી નીકળતો નથી. તદુપરાંત

સડી ગયેલા દાતણના અંદરના ભાગમાં સૂક્ષ્મ જંતુઓ પણ હોય છે, કે જેઓ મોંમાં જવાથી અનેક વ્યાધિઓ કરે છે. કનિષ્ટિકાના આગલા ભાગ જેવું જાડું દાતણ લેવાથી કૂચો બરાબર થાય છે કે જેથી દાંત સારી રીતે સાફ કરી શકાય છે.

દાતણને બરાબર ધીમે ધીમે ચાવીને તેનો કૂચો ધીમે ધીમે દાંત ઉપર ભાર દીધા વગર ઘસવો. ભાર દેવાથી દાંત હાલી ઉઠે છે, અથવા અવાળુમાં દરદ ઉત્પન્ન થાય છે; કે લોહી નીકળે છે. પરંતુ દાતણ બરાબર કરવાથી દાંત મજબૂત અને સાફ રહે છે. મજબૂત દાંત વડે ખોરાક બરાબર ચાવી શકાય છે, અને બરાબર ચાવેલો ખોરાક જ સારી રીતે પુષ્ટીકારક રસ ઉત્પન્ન કરી શકે છે. ને ઉત્તમ રસથી પોષણ થયેલા શરીરવડે લાંબું આયુષ્ય ભોગવી શકાય છે. અને તે લાંબુ આયુષ્ય હોય તો જ ચતુર્વિધ પુરૂષાર્થ સિદ્ધ કરી શકાય છે; માટે દાંતનું રક્ષણ શરીરના રક્ષણમાં મુખ્ય ગણાય છે. દાતણના અભાવમાં મીઠું અને આપણી આંગળીઓનો ઉપયોગ લાભકારક અને નિર્દોષ છે, જો મંજનની જરૂર હોય તો તેમણે ચાક, મીઠું, કોયલો, ફટકડી, થોડો કાથો, ભેગાં કરી મંજન કરવું અને તે પોચા હાથે આંગળી વડે કરવું.

સંક્રાન્તિ, વ્યતિપાત, વ્રતોપવાસ, શ્રાદ્ધ દિન, પ્રતિપ્રદા, ષષ્ઠી, અષ્ટમી, ચતુર્દશી, અમાવાસ્યા, પૂર્ણિમા, રવિવાર તથા વરસગાંઠને દિવસે દંતધાવન કરવું નહિ; પણ તે નિમિત્તે બાર કોગળા કરવા. સૂર્યોદય પહેલાં પૂર્વમુખ, સુર્યોદય પછી ઉત્તર મુખ રાખી દંતધાવન કરવું. દક્ષિણ અથવા પશ્ચિમ મુખ રાખી દંતધાવન કરવું નહિ.

સ્નાનવિધિ—સ્નાન કરતી વખતે નીચે પ્રમાણે સંકલ્પ કરવો.

अत्राद्य महामांगल्यफलप्रदे (अमुक) मासे,–पक्षे–तिथौ–वासरे यथा वर्त्तमान नक्षत्र, योग, करण, लग्न, मुहूर्त समवाये एवं ग्रहगण विशिष्टायां शुभ पुण्य तिथौ सर्वकर्मसु शुद्धि सिद्ध्यर्थं प्रातःस्नानमहं करिष्ये —

ઉપર પ્રમાણે સંકલ્પ કર્યા પછી નીચેના શ્લોકવડે જળમાં તીર્થ ભાવના કરવી.

नमामि गंगे तव पादपंकजं, सुरासुरैर्वंदित दिव्य रुपम् ।
भुक्तिं च मुक्तिश्चददासि नित्यं, भावानुसारेण सदानराणाम् ॥१॥
गंगे च यमुनेचैव, गोदावरि सरस्वति ।
नर्मदे सिंधु कावेरि जलेस्मिन् संनिधिंकुरु ॥२॥
पुष्करायानि तीर्थानि, गंगाद्याः सरितस्तथा ।
आगच्छन्तु पवित्राणि, स्नानकाले सदा मम ॥३॥

દંતધાવનથી મુખશુદ્ધિ કર્યા પછી, સ્નાન કરવું. મનુષ્યોના શરીરમાં મુખ્ય નવ છિદ્રો છે; અને બીજાં અનેક બારિક છિદ્રો છે. કે જેમાંથી શરીરમાં રહેલા મળાદિ દોષો નીકળી, શરીર અપવિત્ર થાય છે; તેને શુદ્ધ કરવા માટે સ્નાન કરવાની આવશ્યક્તા છે. દરરોજ ચોળીને પુષ્કળ પાણીથી સ્નાન કર્યા વિના શરીર મલિન રહે છે, અને તે પ્રમાણે લાંબો વખત ચાલવા દેવાથી ત્વચાના અનેક રોગો થાય છે.

સ્નાનના ગુણો—

સ્નાનમાં રૂપ, તેજ, બળ, પવિત્રતા, આયુષ્ય, આરોગ્ય ચિત્તની સ્થિરતા, દુઃસ્વપ્ન નાશ, યશ અને બુદ્ધિથી વૃદ્ધિ કરવાના દશ ગુણો રહેલા છે. સ્નાનના ગુણો પ્રાપ્ત કરવા માટે મનુષ્યે મેલ કપાય તેવા પદાર્થોનું મર્દન કરી, શરીર ચોળી અને પુષ્કળ પાણીથી નહાવું જોઇએ. માત્ર શરીર ઉપર બેચાર લોટા કે એક બે ઘડા પાણી રેડી દેવાથી ઉપરોક્ત ગુણો પ્રાપ્ત થતા નથી. શરીર ચોળીને સ્નાન કરવાથી જ શરીરની મિલનતા દૂર થઈ મનુષ્યનું તેજ, આયુષ્ય અને આરોગ્યની વૃદ્ધિ થાય છે. પ્રમાણયુક્ત પાણીથી સ્નાન કરવામાં આવે તો શરીરમાંથી વધારાની ત્વચા ગરમી પણ ઓછી થાય છે, અને શરીરની ગરમી માફકસર રહે છે. શરીરમાં ગરમી પ્રમાણસર રહેવાથી ચિત્તની અસ્થિરતા દૂર થાય છે. ચિત્તની સ્થિરતા તે સંધ્યાદિ કાર્યોમાં મુખ્ય

છે. ચિત્તની સ્થિરતા તે બ્રાહ્મણના સાત્વિક ગુણને વધારનાર છે. શાસ્ત્રકારો અને શિષ્ટ પુરૂષો, ઘર આગળ સ્નાન કરવામાં ઉના પાણીની. અને ઘરની બહાર સ્નાન કરવામાં શિતળ જળની ભલામણ કરે છે. આયુર્વેદ જુવાન અને મજબુત બાંધાના મનુષ્યો માટે શિતળ જળનું અને નબળા બાંધાના અને રોગી મનુષ્યો માટે ગરમ પાણીનું વિધાન કરે છે. નદી કે તળાવમાં સ્નાન કરવું ઉત્તમ અને પવિત્ર ગણાય છે. કારણ કે નહાવા માટે પાણી પુષ્કળ મળી શકે છે; વળી તેમાં તરવાથી પણ શરીરને કેટલીક કસરત મળવા ઉપરાંત અન્ય અનેક લાભ છે. આપણે દરરોજ સાબુ ચોળી લાંબા સમય સુધી સ્નાન કરીએ છીએ અને આપણામાંના કેટલાક દરરોજ બે ત્રણ વખત પણ સ્નાન કરતા હશે, પરંતુ સ્નાન કરવાથી થતા દશ ગુણો ઘણાજ થોડા મનુષ્યોને પ્રાપ્ત થયા જણાય છે; તેનું કારણ એ છે કે તે વિધિસર સ્નાન કરાતું નથી. આપણે સ્નાનમાં મળ દૂર કરવા ચરબી વગેરે ચીજોથી બનાવેલો સાબુ વાપરીએ છીએ; પણ શાસ્ત્રોક્ત ગુણવાળાં, ન્યૂન ખર્ચવાળાં, શુદ્ધિકારક તત્ત્વો યુક્ત પંચગવ્ય, (ગોમૂત્ર, ગોમય, ગાય બાંધવાની જગ્યાની મૃતિકા, દૂધ, દહીં,); અરીઠા, આંબળાં, લીંબુ, મૃતિકા વગેરે વસ્તુઓ તરફ આપણું લક્ષ નથી. ગોમૂત્રથી રોગના જંતુઓનો મુદ્દલ નાશ થાય છે; ગોમય એ ખસ, લુખસ જેવા ચામડીના રોગમાં રામબાણ ઉપાય છે. દૂધ, દહિં શરીરને કોમળ, ઓજસ્વી તેમ નિર્મળ બનાવનાર પદાર્થો છે. મૃતિકા શરીરના મળ અને ચીકાશને દૂર કરે છે. અરીઠા કે આંબળાને પાણીમાં જરા ઉકાળવાથી શરીર શુદ્ધ કરનાર ઉત્તમ પદાર્થ તૈયાર થાય છે. જે મનુષ્ય હંમેશાં આંબળાના પાણીથી સ્નાન કરે તે વળિયાં–પળિયાંથી મુક્ત રહી સો વર્ષ સુધી જીવે છે. લીંબુમાં શરીરનો મળ દૂર કરવા ઉપરાંત સુંવાળુ કરવાનો તથા જંતુઓનો નાશ કરવાનો ગુણ છે. અને વિશેષમાં શરીરમાં તેજ અને ઠંડક આપવાનો પણ ગુણ છે. અત્યંત સોડા કે બહુ ક્ષાર કે ચરબી હોય, તેવી ચામડી બગાડનાર વસ્તુઓ સ્નાન

કરવામાં વાપરવી નહિ. આપણો દેશ સાધારણ રીતે ગરમ પ્રદેશ કહી શકાય; એટલે સવારમાં ઠંડા પાણીથી અને રાતે ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવામાં આવે તો ઇચ્છિવા યોગ્ય છે. સવારમાં ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવાથી શરીરમાં ગરમી અને સ્ફુર્તિ આવે છે, અને સારી ભૂખ લાગે છે. અને સાંજે ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાથી આખા દિવસનો શ્રમ અને શરીરની ચીકાશ અને ગંદાપણું દૂર થાય છે. ઠંડા સ્નાનથી શરૂઆતમાં રક્ત સ્થાનકો સહેજ સંકોચ પામે છે. અને પછી થોડી વારમાં તે વિસ્તૃત થઈ મનુષ્યને ઉષ્મા અને હર્ષ આપે છે. ઠંડા સ્નાન પછીથી શરીરમાં સ્ફુર્તિ અને ગરમી લાગે છે, તેવી ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાથી લાગતી નથી. ઠંડા પાણીએ સ્નાન કરવાથી રક્ત પિત્તની શાંતિ થાય છે; જ્યારે ઉષ્ણ પાણીથી સ્નાન કરવાથી વાત અને કફ હણાય છે, અતિ ઠંડા પાણીથી શીત ઋતુમાં સ્નાન કરવાથી કફ અને વાયુ કોપે છે, જ્યારે અતિ ઉષ્ણ પાણીથી ઉષ્ણ કાળમાં સ્નાન કરવાથી પિત્ત અને રક્ત વધે છે, અને બગડે છે. માટે પ્રકૃતિનો વિચાર કરી ગરમ અથવા ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું. સ્નાન કરતી વખતે કદી પણ માથા ઉપર ગરમ પાણી નાંખવું નહિ. એથી આંખો બગડે છે. એથી ઉલટું માથા ઉપર ઠંડુ પાણી નાંખવાથી આંખોને માટે અતિ હિતકર છે. માટે સ્નાનમાં પણ પુરતું લક્ષ આપવું જોઈએ. સ્નાન કરી રહ્યા પછી શરીરને કોરા લુગડાવતી સારી પેઠે ઘસીને લુછી નાંખવાથી ભિનાશ જવા ઉપરાંત ઘસવામાં શરીરની ગરમી પાછી જોઇએ તેટલી થાય છે; ભીના વસ્ત્રથી શરદીનો ભય રહે છે, અને મન એકાગ્ર થતું નથી; માટે સુકા વસ્ત્રથી શરીર ઘસીને લુછી નાંખવું જોઇએ. સ્નાનકાળે પહેરેલા પંચીયાને નીચોવીને તેનાથી પોતાનું શરીર લુછવું નહિ.

સંક્રાંતિ, સપ્તમી, ગ્રહણ, સંતાનોત્પત્તિ, મૃતકાશૌચ, શ્રાદ્ધ તથા જન્મ તિથિના દિવસે તથા અસ્પૃશ્યને અડકીને ગરમ જળથી સ્નાન કરવું નહિ; પણ શીતળ જળથી સ્નાન કરવું. સ્નાન કર્યા પછી અગ્નિથી પગ

તપાવવા તે નિષિદ્ધ છે. સ્નાન કરવાને અસમર્થ હોય તેણે મણિબન્ધ સુધી હાથ, તથા ધુંટીયો સુધી પગ ધોઇ, પવિત્ર થઈ, બંને ધુંટણો વચ્ચે હાથ રાખી, આચમન કરવાથી સ્નાન કર્યા બરાબર ગણાય છે. સ્નાન બની શકે ત્યાં સુધી જળને ન્યુનમાં ન્યુન માર્જન મંત્રથી અભિમંત્રીને કરવું. સ્નાન કરતી વખતે કોઈને જળના છાંટા ન ઉડે એમ ધ્યાન રાખવું. સ્નાન કર્યા પછી ધોયેલું સુતરાઉ વસ્ત્ર, શણીયું, રેશમી મુગટો કે ધાબળી એમાંનું કોઈ એક વસ્ત્ર પહેરવું, તથા બીજું એક પવિત્ર વસ્ત્ર ઓઢવું; અને પાસે એક નાનો સ્વચ્છ અંગુચ્છો રાખવો.

તીર્થસ્નાન વિધિ—તીર્થસ્નાન કરતાં પહેલાં અપવિત્ર વસ્ત્ર બદલી નાંખવું, ત્યારબાદ જળની બહાર ઉભા રહી જળની પ્રાર્થના કરવી; ત્યારબાદ મૃતિકા લગાડી નાભિ સુધીના જળમાં જઇ તીર્થોનાં આવાહન કરવાં. (ગંગામાં બીજાં તીર્થોનું આવાહન કરવું નહિ.) ત્યારબાદ જળ ઉપર ઇન્દ્ર રાજાની આપેલી બ્રહ્મહત્યા રહે છે, તે માટે બન્ને હાથે જલને હલાવી સ્નાન કરવું. પછી જલમાં ભીંના અને બહાર સુકા વસ્ત્રથી સ્નાનાંગ તર્પણ, સંધ્યાદિ કર્મ કરવાં.

ધોબીને ધોવાના ઘાટે તથા જેટલા દૂર સુધી છાંટા પડે ત્યાં સુધીનું પાણી અપવિત્ર છે. માટે ત્યાં સ્નાન કરવું નહિ. તીર્થસ્થાનમાં કે નદીમાં દાતણ કરવું નહિ, અને સ્નાન બાદ ધોતીયું તેમાં નિચોવવું નહિ.

સંકલ્પ સહિત સ્વાસ્થ્યાનુસાર ઉષ્ણ અથવા શીત જળથી પૂર્વાભિમુખ રાખી સ્નાન કર્યા બાદ પવિત્ર વસ્ત્ર પહેરી ડાબા ખભે બીજું ઉપવસ્ત્ર રાખી, પવિત્ર સ્થાનમાં પવિત્ર આસન ઉપર બેસી પૂજનનાં પંચપાત્ર આગળ રાખી, ડાબા હાથની અનામિકામાં ત્રણ કુશ અને જમણા હાથની અનામિકામાં બે કુશની પવિત્રી પહેરી અને શરીર ઉપર ભસ્મ ધારણ કરી, શીખા બન્ધન કરી, રૂદ્રાક્ષ ધારણ કરીને સંધ્યાદિ કર્મો શરૂ કરવાં.

॥ अथ प्रातः संध्या ॥

પવિત્ર ધારણ મંત્ર—

ॐपवित्रेस्त्थोव्वैष्ण्व्यौसवितुर्व्वः प्रसवऽउत्पुनाम्म्यच्छिद्रेण पवित्रेणसूर्य्यस्यरश्मिभिः ॥ १२ ॥ तस्यतेपवित्रपतेपवित्रपूतस्ययत्कामः पुनेतच्छकेयम् ॥ ४ ॥ १ ॥

ભસ્મ ધારણ વિધિ.

ભસ્મ મર્દન—

ॐअग्निरितिभस्म, वायुरितिभस्म, जलमितिभस्म, स्थलमितिभस्म, व्योमेतिभस्म, सर्व्वंहवाइदंभस्म, मनएतानिचक्षूंषिभस्मानि ॥ १ ॥

ભસ્મ મર્દન મંત્રનો ભાવાર્થ—

"ॐ" અગ્નિ, વાયુ, જલ, પૃથ્વી, આકાશ એ પંચ મહાભૂતોનો અવશેષ તે જ ભસ્મ છે. ખરેખર આ સઘળું દૃશ્ય જગત ભસ્મ છે. આ જીવતાં પ્રાણીઓ પણ ભસ્મ છે." આ ભાવના વાક્ય વડે ભસ્મનું મર્દન કરવું. ૧.

ભસ્મ અભિમંત્રણ—

ॐत्र्यम्बकंयजामहेसुगन्धिम्पुष्टिवर्द्धनम् ॥ उर्व्वारुकमिवबन्धनान्मृत्योर्मुक्षीयमामृतात् ॥ १ ॥ ॐप्रसद्यभस्मनायोनिमपश्चपृथिवीमग्ने॥ सᳬसृज्यमातृभिष्ट्वञ्ज्योतिष्म्मान्पुनरासदः ॥२॥

ભસ્મ અભિમંત્રણ-મંત્રનો ભાવાર્થ—

"ત્રણ નેત્રવાળા અને વસ્તુતઃ બ્રહ્મા વિષ્ણુ અને રૂદ્ર એ ત્રણ ગુણમૂર્તિઓના પિતા પરશિવ અથવા પરમેશ્વર પુણ્યની સુગંધ આપનાર, અને ધર્મનું બલ આપનારને અમે યજીએ છીએ. આ સંસારની વેલી ઉપરથી જેમ પાકું ફલ ડીંટામાંથી છૂટું પડે તેમ અમે મૃત્યુના બંધનમાંથી છૂટા પડીએ. પરંતુ અમૃત સ્વરૂપથી કદી છૂટા પડીએ નહિ. ૧.

હે અગ્નિ! તારા કારણરૂપ પૃથ્વીનાં રજકણોમાં અને જલના પરમાણુંઓમાં તું ભસ્મરૂપે પ્રવેશ પામીને, તારી માતા જે જલદેવતા તેના પોષણને મેળવી, પુનઃ તું તારા મૂલ જ્યોતિર્મય સ્વરૂપને મેળવી, પોતાના મૂલ સ્થાનમાં એટલે શિવપદમાં સ્થિર થા. ૨.

ભસ્મ ધારણ—

ॐत्र्यायुषंजमदग्नेः-લલાટમાં । कश्यपस्यत्र्यायुषम्-ગળે ॥ यद्देवेषु त्र्यायुषम्-બન્ને બાહુ ઉપર । तन्नोऽस्तु त्र्यायुषम् ॥ હૃદય ઉપર ॥

ઉપરોક્ત મંત્ર બોલી કપાળે, ગળામાં, બે ખભે, અને હૃદય, નાભિસ્થાન, પૃષ્ઠસ્થાન આ પ્રત્યેક સ્થળે ॐ **नमः शिवाय** મંત્ર ભણી ત્રિપુણ્ડ્ર કરવાં.

ભસ્મ ધારણ મંત્ર ભાવાર્થ—

ॐ જે બાલ્ય યૌવન અને વૃદ્ધત્વ એ ત્રણે અવસ્થાનાં નિર્વિઘ્ન આયુષને જમદગ્નિએ ભોગવ્યું છે; જે ત્રણ આયુષની દીર્ઘતા કશ્યપે ભોગવી છે, અને જે દેવલોકમાં તે ત્રણ આયુષો સ્થિરપણે ભોગવાય છે તે ત્રણ આયુષો અમને પ્રાપ્ત થાઓ. ૪

શિખા બન્ધન મંત્ર

ॐमानस्तोकेतनयेमानऽआयुषिमानोगोषुमानोऽअश्वेषुरी-

रिषः ॥ मानोव्वीरान्रुद्रभामिनोव्वधीर्हविष्मन्तस्सदमित्त्वा ह-वामहे ॥१॥

અથવા ગાયત્રી મૂળમંત્રથી પણ શિખાબંધન થાય છે.

શિખાબન્ધન મંત્રનો ભાવાર્થ—

હે રૂદ્ર ! અમારા પુત્રને, પૌત્રોને, આયુષ્યને, ગાયોને, ઘોડાઓને, ક્રોધયુક્ત વીરોને, મારો નહિ. અમે હવિયુક્ત થઇને હમેશાં તમને યજન માટે બોલાવીએ છીએ. ૧.

રૂદ્રાક્ષ ધારણ મંત્ર—

ॐ त्र्यम्बकं ॥ इतिमन्त्रेण.

પાછળ બતાવ્યા પ્રમાણે મંત્ર ભણી રૂદ્રાક્ષની માળા ધારણ કરવી.

આચમન મંત્ર—ॐ भूः पुनातु । ॐ भुवः पुनातु । ॐ स्वः पुनातु ॥ ઉપર પ્રમાણે ત્રણ આચમન કરી હાથ ધોવા. ત્યારપછી નીચે પ્રમાણે બોલી શરીર પર જળ થોડું થોડું છાંટવું.

પવિત્ર કરણ મંત્ર

ॐ अपवित्र पवित्रोवा सर्वावस्थां गतोऽपिवा ।
यः स्मरेत्पुण्डरीकाक्षं स बाह्याभ्यंतरः शुचिः ॥

પવિત્ર કરણ મંત્રનો અર્થ—અપવિત્ર અથવા પવિત્ર અથવા ગમે તે અવસ્થામાં રહ્યા હોય તો પણ ભગવાનનું જે મનુષ્ય સ્મરણ કરે તેનું બહારનું (સ્થુળ) શરીર તથા શરીરના અંદરના ભાગની અશુદ્ધિ દૂર થઇ પવિત્ર થાય છે.

પછી નીચેનો મંત્ર ભણી આસન પર પાણી છાંટવું.

આસન પવિત્ર કરણ મંત્ર.

ॐ पृथ्वित्वयाधृतालोका, देवित्वं विष्णुनाधृता ।
त्वं च धारय मां देवि, पवित्रं कुरु चासनम् ॥

આસન પવિત્ર કરવાના મંત્રનો અર્થ—હે પૃથ્વીમાતા તમે સર્વ લોકોને ધારણ કર્યા છે. હે દેવિ તમોને વિષ્ણુએ ધારણ કર્યાં છે. હે પૃથ્વી માતા તમે મને ધારણ કરો, અને મારા આસનને પવિત્ર કરો.

પ્રાણાયામ મંત્ર.

ॐभूः ॐभुवः ॐस्वः ॐमहः ॐजनः ॐतपः ॐसत्यम् ।

ॐतत्स वितुर्व्वरेण्यंभर्ग्गोदेवस्यधीमहि॥ धियोयोनः प्रचोद-

यात् ॥ ॐआपोज्योतीरसोमृतं ब्रह्मभूर्भुवः स्वरोम् ॥१॥

આ પૂર્ણ પ્રાણાયામ મંત્રમાં ॐ એ પ્રણવ બ્રહ્મ છે; भूः વગેરે સાત વ્યાહૃતિઓ છે; **तत्सवितुः** એ પ્રસિદ્ધ ગાયત્રીમંત્ર છે, **आपो-ज्योति** એ શિરસ્ છે. આ પૂર્ણ મંત્ર પૂરક કુંભક અને રેચક એમ ત્રણ વાર અંતઃસ્થ જપ સાથે કરવો તેને સંધ્યાંગ પ્રાણાયામ કહે છે.

ન્યાસ મંત્ર—

ॐ **वाङ्मे आस्येऽस्तु** । ॐ **नसोर्मे प्राणोऽस्तु** ।
ॐ **अक्ष्णोर्मे चक्षुरस्तु** । ॐ **कर्णयोर्मे श्रोत्रमस्तु** ।
ॐ **बाह्वोर्मे बलमस्तु** । ॐ **ऊर्वोर्मे ओजोऽस्तु** ।
अरिष्टानिमेऽङ्गानि तनूस्तन्वा मे सह ।

ન્યાસ શા માટે કરવા !

આપણી બહિર્મુખ ભટકતી ઇન્દ્રિયો પોતપોતાના સ્વસ્થાનમાં પાછી આવી, અંતર્મુખ થઈ બેસી જાય, અને તે સાથે તેઓ બહાર ડોકીયાં ન કરે, એવી સ્થિતિ ઉત્પન્ન કરી, આપણા વિજ્ઞાન અથવા બુદ્ધિના ભોક્તા અથવા અધ્યક્ષ આત્મા શું નિવેદન કરે છે, તેની શી આજ્ઞા છે; તે શ્રવણ કરવા અવકાસ આપવો, એ ન્યાસ કર્મનું રહસ્ય છે.

ન્યાસ મંત્રનો ભાવાર્થ

" મારી વાક્ (વાણી) મારા મુખસ્થાનમાં સ્થિર થાઓ, મારા પ્રાણ મારા નાસિકારંધ્રમાં સ્થિર થાઓ, મારી ચક્ષુ ઇન્દ્રિય નેત્ર ગોલકમાં સ્થિર થાઓ, મારી શ્રોત્ર ઇન્દ્રિય કર્ણના ગોલકમાં બેસી જાઓ મારા બાહુનું બલ તે તે બાહુના સ્નાયુમાં સ્થિર થઈ જાઓ, મારી સાથળોનો વેગ તેના સ્નાયુમાં સ્થિર થાઓ; અને ટુંકામાં મારાં સઘળાં મંગળ કાર્ય કરનારાં અને અંગોની સઘળી ચેષ્ટાઓ મારા શરીરનાં અંતર્ગત અવયવોમાં લીન થાઓ, અને મારૂં શરીર પણ સ્થિર ભાવને પામી જાઓ.

સંકલ્પ—

अद्याद्य महामाङ्गल्यप्रदे मासोत्तमे...मासे...पक्षे...पुण्यतिथौ...वासरे...नक्षत्रे......स्थितेचंद्रे...स्थितेसूर्ये.......स्थिते श्रीदेवगुरौ शेषेषु ग्रहेषु यथायथा राशिस्थान-स्थितेषु सत्सु एवं ग्रहगणविशेषणविशिष्टायां शुभपुण्यतिथौ ममोपात्तदुरितक्षयद्वारा श्री परमेश्वरप्रीत्यर्थं प्रातः सन्ध्योपासनमहं करिष्ये ।

પંચાંગમાં જોઈ બોલવાં,

પ્રાતઃકાળની ગાયત્રીનું આવાહન

ॐ गायत्रीं त्र्यक्षरां बालां साक्षसूत्रकमंडलुं ॥
रक्तवस्त्रां चतुर्वक्त्रां हंसवाहनसंस्थितां ॥१॥
ब्रह्माणीं ब्रह्मदैवत्यां ब्रह्मलोकनिवासनीं ।
आवाहयाम्यहं देवीमायांतीं सूर्यमंडलात् ॥
आगच्छ वरदे देवि त्र्यक्षरे ब्रह्मवादिनि ।
गायत्रि छंदसां मातर्ब्रह्मयोनि नमोऽस्तुते ॥

આવાહન મંત્રનો ભાવાર્થ

હે! ગાયત્રી, ત્ર્યક્ષરા, બાલા; રૂદ્રાક્ષ, જનોઈ, કમંડલુવાળી, રાતાં વસ્ત્રવાળી, ચાર મુખવાળી, હંસવાહનપર સારી રીતે બેઠેલી, બ્રહ્માણી, બ્રહ્માની શક્તિ, બ્રહ્મલોકમાં રહેનારી, સૂર્યમંડળમાંથી

આવનારી દેવીનું હું આવાહન કરૂં છું. હે વરદેનારી દેવી ! હે ત્ર્યક્ષરે હે બ્રહ્મવાદિની આવ. હે ગાયત્રી ! હે વેદની માતા ! હે બ્રહ્મયોનિ ! તને નમસ્કાર હો.

અમ્બુ (જળ) પ્રાશન—

ॐ सूर्यश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्तां यद्रात्र्या पापमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्यां पद्भ्या-मुदरेण शिश्ना रात्रिस्तदवलुम्पतु यत्किञ्चिद्दुरितं मयि इदमहं माममृतयोनौ सूर्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ॥ ए मन्त्रवडे जल प्राशन करी मौनपणे त्रण आचमन करवां. ॥१॥

ઉપરનો મંત્ર ભણી ત્રણ આચમન કરવાં.

ઉપરના મંત્રનો ભાવાર્થ—સૂર્ય તથા યજ્ઞ અને યજ્ઞના પતિઓ (ઈંદ્રાદિ દેવો) અસાંગ યજ્ઞકૃત પાપથી મારી રક્ષા કરો. જે (મેં) રાત્રિએ મનથી, વાણીથી, હાથથી. પગથી, પેટથી કે લિંગથી પાપ કર્યું હોય તે (પાપ) દૂર કરો; મારામાં જે કાંઇ બીજું પાપ (પૂર્વ-જન્મના પાપના અનુદ્‌ભૂત સંસ્કાર) હોય તો પણ :આ (પાપ) હું મારા મોક્ષના કારણરૂપ હૃદયના મધ્યમાં રહી પ્રકાશ કરનાર સૂર્યથી જ્યોતિમાં (આચમન વડે) હોમું છું. અને તે સારી રીતે હોમેલું થાઓ.

માર્જન મંત્ર—

ॐ भूः पुनातु (शिरसि) ॐ भुवः पुनातु (नेत्रयोः) ॐ स्वः पुनातु (कंठे) । ॐ महः पुनातु (हृदये) ॐ जनः पुनातु (नाभ्याम्) ॐ तपः पुनातु (पादयोः) ॐ सत्यं पुनातु (पुनः शिरसि) ॐ खं ब्रह्म पुनातु (सर्वत्र).

જળ વડે ઉપર દર્શાવ્યા પ્રમાણેનાં અંગો ઉપર જળ છાંટવું. (માર્જન કરવાં) તેમજ—

નીચે પ્રમાણે મંત્ર ભણી નવ માર્જનો કરવાં.

ॐआपोहिष्ठामयोभुवः–मस्तक उपर । ॐतानऽऊर्ज्जेद धातन–बन्ने पग उपर । ॐमहेरणायचक्षसे–हृदय उपर ।१। ॐयोव ÷ शिवतमोरसः–हृदय उपर । ॐतस्यभाजयतेहन ÷ –बन्ने पग उपर । ॐउशतीरिवमातर ÷–मस्तक उपर ।२। ॐ तस्माऽअरङ्गमामवः–मस्तक उपर । ॐयस्यक्षयायजिन्वथ– हृदय उपर । ॐआपोजनयथाचनः–बन्ने पग उपर ॥३॥

માર્જન મંત્રનો ભાવાર્થ

૧. હે જલ દેવતા ! સર્વ પ્રાણીઓને સુખ આપનાર થાઓ. અમોને અન્ન પ્રાપ્તિ માટે અને મહા રમણીય બ્રહ્મદર્શન માટે યોગ્ય કરો.

૨. હે જલ દેવતા ! આપનો જે અત્યન્ત સુખરૂપ રસ છે, તે આ લોકમાં જેવી રીતે માતા પોતાના બાલકને પ્રીતિથી સ્તનપાન કરાવે છે; તેવી રીતે અમો સર્વને પ્રાપ્ત થાઓ.

૩ હે જલ દેવતા ! આપ જે પાપના ક્ષયને માટે અમોને સંતુષ્ટ કરો છો. તે માટે અમે સત્વર આપને મસ્તક ઉપર સિંચિએ છીએ. અથવા અન્નની પૂર્ણ પ્રાપ્તિ માટે અમે આપને શરણે આવીએ છીએ. હે જલદેવતા ! તમે અમોને પ્રજોત્પાદનમાં સમર્થ કરો.

જલાવગ્રહણ અને પ્રક્ષેપણ—(નીચેના મંત્રથી જળ ગ્રહણ કરવું.)

ॐसुमित्रियानऽआपऽओषधयःसन्तु । पछी ते जल नीचेनो मन्त्र बोली पोताना डाबा भागमां जन्[illegible]हीन स्थलमां

नांखवुं—ॐ दुर्मित्रियास्तस्मै सन्तुयोऽस्मान्द्वेष्टि यञ्चवयं द्विष्मः ॥१॥

જલાવગ્રહણ અને પ્રક્ષેપણ મંત્રનો ભાવાર્થ—સન્ધ્યાકર્મમાં હાથમાં લીધેલું જળ આપણા અનુકૂળ પ્રાણીઓને હિત કરનારૂં થાઓ અને આપણા પ્રતિકૂળ પ્રાણીઓનું અહિત કરનારૂં થાઓ, અને અમારો પ્રદ્વેષ કરે, અને પ્રત્યાઘાતરૂપે અમે જેને પ્રતિકૂલ માનીએ, તેને આ મંત્રથી સંસ્કાર આપેલું જળ તેના દુર્મિત્રરૂપ બનો. ૧.

અઘમર્ષણ—

(નીચેના મંત્રથી જલને ડાબાહાથમાં લઈ જમણો હાથ ઉપર ઢાંકી અભિમન્ત્રણ કરવું.)

ॐ द्रुपदादिवमुमुचानः स्विन्नः स्नातोमलादिव। पूतम्पवित्रेणवाज्ज्यमापः शुन्धन्तुमैनसः ॥ ते अभिमन्त्रित जलने नीचेनो मन्त्र बोली सुंघीने पोताना डाबा भागमां नांखवुं—

અઘમર્ષણ મંત્રનો ભાવાર્થ—વાવાઝોડાંવાળો મેઘ જેમ એકવાર તોફાન કરી વરસી ગયા પછી સ્વચ્છ બને, જેમ પરસેવાવાળો અથવા તેલ વડે અભ્યંગ કરેલો આપણો દેહ સ્નાન વડે શુદ્ધ ચમકતો બને, જેમ માંખણમાંથી તાવેલું ઘી પવિત્ર ગયણી વડે ચોકખું થાય, તેમ મને આ મંત્ર જલ પાપમાંથી મુક્ત કરો. ૧.

પાપ પુરૂષ નિરસનમ્-પાપ પુરૂષને પ્રવેશ કરાવી તે જળ નીચેના મંત્રથી હથેળીમાં રાખેલા અભિમન્ત્રણવાળા જળમાં નાસિકા દ્વારા રેચક કરી ડાબી બાજૂએ નાંખી દેવું.

ॐ ऋतंच सत्यञ्चाभी द्धात्तपसोऽध्यजायत। ततोरात्र्यजाय-

ततः समुद्रोऽअर्णवः । समुद्रादर्णवादधि संवत्सराऽअजायत । अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्यमिषतोवशी । सूर्याचन्द्रमसौधाता यथापूर्वमकल्पयत् । दिवञ्चपृथिवीञ्चान्तरिक्षमथोस्वः ॥२॥

પાપ પુરૂષ નિરસન મંત્રનો ભાવાર્થ—સ્થૂલ બ્રહ્માંડના આ સવિતૃદેવ જે જગતની રચના કરનારા છે, તે પરમેશ્વર સૂર્યનારાયણ ચંદ્રના વિજ્ઞાનશાસ્ત્રના નિત્ય સિદ્ધાન્તને કલ્પે છે, અને આદ્યાવા-પૃથિવી જે પિતા અને માતાને સ્થાને છે તેને તથા સર્વ જીવોને તે તેના ગુણકર્માનુસાર પ્રેરે છે, અને ત્રીજો લોક જે સ્વર્ તેનાં કિરણોને પણ તેજ નીચે ઉતારી લાવે છે; અને આ વિશ્વના ઉદયનો ક્રમ સિદ્ધ નિયમથી પ્રવર્તે છે. તેથી તે સિદ્ધ નિયમ પ્રવર્તક પરમેશ્વરના ધ્યાન વડે આપણે સર્વ પાપથી છૂટી શકીએ છીએ. આ પાપપુરૂષને આપણામાંથી આ ધ્યાનવડે બહાર કાઢી બાજુ નાંખી દઈએ છીએ; અને તેનો નાશ કરીએ છીએ.

આચમન કરવાં—

ॐ भूः स्वाहा । ॐ भुवः स्वाहा । ॐ स्वः स्वाहा ॥ इति त्रिरपः प्राश्य हस्तं प्रक्षाल्य । ઉપરનાં ત્રણ આચમન કરી હાથ ધોઈ નાંખવો. સૂર્ય ભગવાનને પવિત્ર જળ, ચંદન, પુષ્પાદિ વડે નીચેના મંત્રથી ત્રણ અથવા ચાર અર્ઘ્ય આપવા.

અર્ઘ્યપ્રદાન મંત્ર—

ॐभूर्भुवःस्वः ॐतत्सवितुर्वरेण्यंभर्गोदेवस्यधीमहि ॥ धियोयोनः प्रचोदयात् ॥ ब्रह्मस्वरूपिणे सूर्यनारायणाय नमः इदमर्घ्यं दत्तं न मम ॥१॥

કાલાતિક્રમે (એટલે સન્ધ્યાનો સમય વીતી ગયો હોય તો પછી) નીચે પ્રમાણે મંત્ર ભણી અથવા ઉપરના મંત્રથી જ એક અર્ઘ્ય વધારે આપવો.

ॐ आकृष्णेन रजसा वर्त्तमानो निवेशयन्नमृतम्मर्त्यञ्च ।

हिरण्ययेन सविता रथेना देवो याति भुवनानि पश्यन् ॥२॥

ब्रह्मस्वरूपिणे श्रीसूर्यनारायणाय नमः । प्रायश्चित्तार्थं इदमर्घ्यं दत्तं न मम ॥

સૂર્યોપસ્થાન—ત્યારપછી નીચેના મંત્રો ભણી સૂર્ય સામા ઉભા રહીને, બંને હાથ એક બીજા પર રાખી, ઉંચા કરી, નીચેના મંત્રો ભણી સૂર્યોપસ્થાન કરવું.

ॐ उद्वयन्तमसस्परिस्व॒ᳶ पश्यन्त उत्तरम् ॥ देवन्देवत्रा-सूर्य्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम् ॥१॥ ॐ उदुत्यञ्जातवेदसन्देवंव्वहन्ति केतवᳶ ॥ दृशे विश्वाय सूर्य्यम् ।२। ॐ चित्रन्देवानामुदगाद-नीकञ्चक्षुर्म्मित्रस्य व्वरुणस्याग्नेः ॥ आप्रा द्यावापृथिवी ऽअन्त-रिक्षं सूर्य्य ऽआत्मा जगतस्तस्थुषश्च ।३। ॐ तच्चक्षुर्द्देवहितम्पुरस्ता-च्छुक्रमुच्चरत् ॥ पश्येम शरदᳶ शतञ्जीवेम शरदᳶ शतंशृणुया-म शरदᳶ शतम्प्रब्रवाम शरदᳶ शतमदीनाः स्याम शरदᳶ शत-

न्भूयश्चशरदः शतात् ॥४॥

સૂર્યોપસ્થાન મંત્રોના ભાવાર્થ—અમે અંધારામાંથી બહાર આવ્યા, સર્વોત્તમ સ્વર્લોકને જોવાની ઇચ્છાવાળા તે દેવલોકમાં રક્ષણ કરી રહેલા સૂર્ય દેવને અવલોકતા અમે ઉત્તમ બ્રહ્મરૂપ જ્યોતિને પ્રાપ્ત કર્યું. ૧.

જેમાંથી જ્ઞાન અથવા સંપત્તિ પ્રકટ થાય છે. એવા પ્રસિદ્ધ સૂર્યદેવને વિશ્વદૃષ્ટિ ઉઘાડવા સારૂ તેનાં કિરણો આગળ આગળ વહન કરે છે. ૨,

મૈત્રી, ન્યાય અને પવિત્રતાવાળી ત્રણ પ્રકારથી મિશ્રદૃષ્ટિના પ્રેરક સૂર્યદેવ અને અન્ય સર્વ વાગાદિ ઇન્દ્રિયોના પ્રકાશક દેવોનું અદ્ભુત જાણે મુખબિંબ ન હોય! તેવા સૂર્ય ભગવાન ઉદય પામ્યા. સઘળા આકાશ અને પૃથ્વીના મંડલમાં તથા અંતરિક્ષ લોકમાં વહેલા સર્વ સ્થાવર જંગમ પદાર્થો અને પ્રાણીઓના તે આત્મા છે. તેમને હું સ્વાહા મંત્ર વડે વધાવી લઉં છું. ૩.

દેવોએ સ્થપાયેલું અથવા દેવોનું હિત કરનારૂં જગતનું આ તેજસ્વી નેત્ર ઉઘડયું. અમે તેના કરૂણા કટાક્ષ વડે સો વર્ષ પર્યંત તેના સ્વરૂપને તથા વૈભવને દેખતા તથા સાંભળતા તથા વર્ણન કરતા રહીએ, સો વર્ષ પર્યંત સ્વતંત્ર જીવન ગાળીએ, સો વર્ષ પર્યંત કોઇના પ્રતિ પણ દીનત્વ દર્શાવ્યા વિના રહીએ અને વળી સો વર્ષ થી પણ અધિક વર્ષ તેના સ્વરૂપ અને વૈભવનો અનુભવ કરીએ. ૪.

ગાયત્ર્યા વાહન મંત્ર—ત્યારપછી ગાયત્ર્યા વાહન કરી, સૂર્ય સામા ઉભા રહીને જ ગાયત્રી મંત્ર વડે યથાશક્તિ ૧૦,૨૮,૧૦૮, ૩૨૪,૧૦૦૦ જપ કરવા.

ॐतेजोसिशुक्रमस्यमृतमसिधामनामासि प्रियन्देवानाम-

नाधृष्टन्देवयजनमसि ॥१॥

હે ગાયત્રી માતા તમારૂં તેજ પ્રકાશમાન છે, તમેા અમૃતમય છેા, આપ વિનાશ રહિત–નિત્ય–છેા, ધ્યાન કરવા યેાગ્ય છેા, દેવતાઓને પૂજવાયેાગ્ય છેા, (તેથી) તેઓ આપનું નિરંતર ધ્યાન કરે છે. એ કારણથી જ અમે તમારૂં આવાહન કરીએ છીએ.

જપમાલા પ્રાર્થના—

ગાયત્રી મંત્ર જપ કરતાં પહેલાં જપમાલાની નીચે પ્રમાણે પ્રાર્થના કરવી.

ॐ **महामाये महामाले सर्वशक्ति स्वरूपिणि ।**
चतुर्वर्गस्त्वयि न्यस्तः तस्मान्मे सिद्धिदा भव ॥
ॐ **अविघ्नं कुरु मालेत्वं गृह्णामि दक्षिणे करे ।**
जपमाले च सिद्ध्यर्थं प्रसीद मम सिद्धये ॥

જપ યજ્ઞ કર્મ—નીચે પ્રમાણે ગાયત્રી મંત્ર ભણી જપ કરવા.

ॐ **भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यम्भर्गोन्देवस्यधीमहि ॥**
धियोयोनः प्रचोदयात् ॥१॥

ગાયત્રી જપમંત્રનેા ભાવાર્થ—ॐ પ્રણવ—(પરબ્રહ્મ પરમાત્માનું સ્વરૂપ) **भूर्भुवः स्वः** આ ત્રણ વ્યાહૃતિ. (ત્રણ લેાકનાં નામ) **तत्**=તેના, **सवितुः**–સઘળા પદાર્થને ઉત્પન્ન કરનાર–(સૂર્ય), **वरेण्यम्**=ઉત્તમ, **भर्गः**=તેજનું, **देवस्य**=પ્રકાશવાન, **धीमहि**=ધ્યાન કરીએ છીએ. **धियः**–બુદ્ધિને, **यः**–જે, **नः**–અમારી, **प्रचोदयात्**=(ધર્મ, અર્થ, કામ અને મેાક્ષમાં) પ્રેરે છે. ૧.

(अ) સઘળા પદાર્થોને ઉત્પન્ન કરનાર, પ્રકાશવાન (એવા જે સૂર્ય), તેના ઉત્તમ તેજનું (અમે) ધ્યાન કરીએ છીએ. જે (તેજ) અમારી બુદ્ધિને (ધર્મ, અર્થ, કામ અને મેાક્ષમાં) પ્રેરે છે. ૧

(ब) **भूर्, भूवर्**, અને **स्वर्**–વ્યાહૃતિથી આવાહિત થયેલી હે સવિતાની સાવિત્રી શક્તિ ! તારામાં અમે પ્રણવના તાદાત્મ્ય

ભાવે પ્રવેશીએ છીએ. તું જે પ્રસિદ્ધ બિંબમાં રહેલી છું, તે વિશ્વ-પ્રસિદ્ધ સવિતાદેવના પ્રાર્થના કરવા યોગ્ય ભર્ગ નામના તેજનું અમે ધ્યાન કરીએ છીએ, તે દેવ અમારી બુદ્ધિ અને ક્રિયાને પ્રેરો. ૨.

क. હે પ્રણવના અકાર ઉકાર મકારમાંથી પ્રકટ થનાર શબ્દ-બ્રહ્મ, તમારામાંથી લોકત્રયી, વેદત્રયી, અને પ્રણવ ત્રયી જાગે છે; તેને અમે **भूर् भूवर् स्वर्** વ્યાહૃતિ કહીએ છીએ. તમારા એ ત્રણ વ્યાહૃતિ શબ્દમાંથી પ્રકટ થયેલું આ બ્રહ્માંડના અધ્યક્ષનું એટલે સવિતા મંડલ છે, તેમાં પ્રાર્થના કરવા યોગ્ય તમારૂં ભરણ, રમણ, અને ગમન કરતું દિવ્ય તેજ (**भर्गः**)નું અમે ધ્યાન કરીએ છીએ. જે તેજ અમારી બુદ્ધિને પ્રકાશિત કરો. ૩.

इ. હે પ્રણવ, વ્યાહૃતિ અને **भर्गः** એ ત્રણ શબ્દના સારથી વ્યક્ત થતા પરમાત્મા ! તમે અમારા ધ્યાનના વિષયરૂપ થાઓ, એટલા સારૂ તમે સૂર્ય બિંબમાંથી જ્યોતિરૂપે નીચે ઉતરી અમારી જપ કરતી વાણીમાં, તે વડે પંચભૂતમય લોકોમાં, તે લોકમાં અંતર્ગત થયેલી પૃથ્વીના ગોલકમાં, તેમાંથી શરીરમાં, તેમાંથી હૃદયમાં, અને તેમાંથી પ્રાણમાં આવો; અને અમારા પ્રાણમાં પ્રવેશ પામી, અમારી બુદ્ધિને પ્રેરનારા થાઓ. ૪.

જપાર્પણ—

अनेन गायत्री मन्त्र जपाख्येन कर्मणा श्रीभगवान् सवितासूर्यनारायणः प्रीयताम् न मम ॥

ઉપર પ્રમાણે ભણીને કરેલા જપ શ્રી સૂર્ય ભગવાનને અર્પણ કરવા.

ગાયત્ર્યુપસ્થાન મંત્ર—

ॐ गायत्र्यस्यैकपदी । द्विपदी । त्रिपदी । चतुष्पदी । अपद्यसि । नहिपद्यसे । नमस्ते तुरीयाय दर्शताय पदाय परोरजसेसावदोम् ॥

ગાયત્ર્યુપસ્થાન મંત્રનો ભાવાર્થ—હે મારા પ્રાણોનાં અધિષ્ઠાત્રી,

આનારનું રક્ષણ કરનારી દેવતા ! તું ત્રિલોકીરૂપ એક પાદવાળી છું, વળી વેદત્રયી સાથેની ત્રિલોકી વડે બે પાદવાળી છું, વળી પ્રણવત્રયી સાથે ત્રણ પાદવાળી, તું ત્રિપદા (છંદોમયી) છું. આ ત્રિપદાનો જપ કરી મેં તારૂં ચોથું ચરણ શોધી કાઢયું છે, અને તેથી તું ચતુષ્પદી પણ છું. આ ગાયત્રી મંત્રનાં ત્રણપાદ અને **परोरजसे सावदोम्** । એ અથર્વ વેદનો ભૃગુ-અંગિરાએ દર્શાવેલો ચોથો પાદ મળી તારૂં પૂર્ણ સત્યસ્વરૂપ સમજાયું છે, એવું કોઈ અભિમાન ધરે તો તે પણ ખોટું છે. ખરેખર ! તું **अपदी** એટલે જેની "પગથી" જડે નહિ એવી અગમ્ય દેવતા છું. કારણ કે તારા પદને પમાતું નથી, કેમકે મન વાણી તારા સ્વરૂપના સંબંધમાં **नेतिनेति** એમ કહી પાછાં પડે છે, પરંતુ અપદી છતાં તું કંઇ શૂન્યરૂપ નથી, પરંતુ આ સંસારની ધૂલિથી પર અને રાગદ્વેષાદિ ધર્મથી પર એવું તારૂં દર્શનીય સુંદર ચોથું રૂપ આ સૂર્યબિંબમાંથી આણેલું અને હૃદય પદ્મમાં ગોઠવાયેલું અમને સ્પષ્ટ થાય છે. અને તેને અમે નમસ્કાર કરીએ છીએ.

પછી નીચે પ્રમાણે ભણીને ગાયત્રીનું વિસર્જન કરવું.

ગાયત્રી વિસર્જન—

उत्तमे शिखरे जाते भूम्यां पर्वतमूर्द्धनि । ब्राह्मणेभ्योऽभ्यनुज्ञाता गच्छ देवि यथासुखम् । स्तुतो मया वरदा वेदमाता प्रचोदयन्ती पवने द्विजाता । आयुः पृथिव्यां द्रविणं ब्रह्मवर्चसं मह्यं दत्वा प्रजातुं ब्रह्मलोकम् ॥ इति गायत्रीं विसर्जयेत् ॥

બ્રાહ્મણ નમસ્કાર—

પછી નીચે પ્રમાણે બોલી બ્રાહ્મણાદિને નમસ્કાર કરવા.

ॐ **आसत्यलोकात्पातालादालोकालोकपर्वतात् । ये सन्ति ब्राह्मणा देवास्तेभ्यो नित्यं नमोनमः ॥**

ગુરૂ વગેરેને નીચે પ્રમાણે બોલીને નમસ્કાર કરવા.

(અમુક)–गोत्रोत्पन्नः-प्रवरान्वितः श्रीशुक्लयजुर्वेदान्तर्गत माध्यन्दिन वाजसनेय शाखाध्यायी–शर्माऽहं भोआचार्य त्वां अभिवादयामि । भो वैश्वानर त्वामभिवादयामि । भोसूर्याचंद्रमसौ युवां अभिवादयामि । भो याज्ञवल्क्य त्वामभिवादयामि । भोइश्वर त्वामभिवादयामि ।

ઉપરોક્ત નમસ્કાર બોલી રહ્યા પછી આચાર્ય, ગુરૂ, પિતા, માતા, જ્યેષ્ઠ બંધુ વગેરેને નમસ્કાર કરવા.

નમસ્કાર—

आकाशात्पतितं तोयं, यथा गच्छति सागरं । सर्वदेव नमस्कारः केशवं प्रति गच्छति ॥

यस्यस्मृत्या च नामोक्त्या तपोयज्ञक्रियादिषु न्यूनं सम्पूर्णतां याति सद्यो वन्दे तमच्युतम् ।

કર્મ સમર્પણ—સંકલ્પ—

अनेन प्रातः सन्ध्योपासनाख्येन कर्मणा ब्रह्मस्वरूपो सूर्यनारायणः परमेश्वरः प्रीयतां नमम ॥ तत्सद् ब्रह्मार्पणमस्तु ॥

કર્મ સમર્પણ સંકલ્પ કર્યા બાદ ત્રણ ત્રણ વાર એવા બે આચમન કરવાં.



॥ अथश्री मध्याह्न सन्ध्या प्रयोग. ॥

પ્રાતઃસન્ધ્યા પ્રમાણે પૂર્વાભિમુખે બેસી પવિત્રી, ભસ્મ, રૂદ્રાક્ષ ધારણ કરી, શિખા બંધન કરી, મધ્યાહ્ન સંધ્યા શરૂ કરવી.

પ્રાતઃકાળની સંધ્યા પ્રમાણે આચમન પ્રાણાયામ ન્યાસ કરી નીચે મુજબ સંકલ્પ કરવો.

अद्याद्य...शुभपुण्यतिथौ ममोपात्तदुरितक्षयार्थं रुद्रावाप्त्यै मध्याह्नसंध्योपासनमहं करिष्ये ॥

સંકલ્પ કર્યા બાદ આવાહન કરવું.

ॐ सावित्रीं युवतीं शुक्लां, शुक्ल वस्त्रां त्रिलोचनां ।
त्रिशूलिनीं वृषारूढा, यजुर्वेदेन संस्थितां ॥१॥
रुद्राणीं रूद्रदैवत्यां, रुद्रलोकनिवासिनीम् ।
सावित्रि छंदसां मातर्, रुद्रयोनि नमोऽस्तुते ॥२॥

આવાહનનો ભાવાર્થ—સાવિત્રી, યુવાવસ્થાવાળાં, ઉજ્વળ રંગવાળાં, શ્વેત વસ્ત્રવાળાં, ત્રણ નેત્રવાળાં, ત્રિશૂલને ધારણ કરનારાં, વૃષારૂઢા, યજુર્વેદવડે સંસ્થિત થયેલાં, રૂદ્રાણી, રૂદ્રની શકિત, રૂદ્રલોકમાં રહેનારાં! હે! સાવિત્રી! હે વેદની માતા! હે રૂદ્રયોનિ! તને નમસ્કાર હો.

અંબુપ્રાશન (આચમન) મંત્ર—

ॐ आपः पुनन्तु पृथिवीं पृथवी पूता पुनातु माम् ।
पुनन्तु ब्रह्मणस्पति ब्रह्मपूता पुनातु माम् ॥
यदुच्छिष्टमभोज्यं च यद्वा दुश्चरितं मम ।
सर्वं पुनन्तु मामापोऽसताञ्च प्रतिग्रहं स्वाहा ॥

અંબુપ્રાશન મંત્રનો ભાવાર્થ—હે જલ! આ સ્થૂલ શરીર કે જે પૃથ્વીરૂપ છે, તેને પવિત્ર કરો. પવિત્ર થયેલું સ્થૂલ શરીર મને ક્ષેત્રજ્ઞને પવિત્ર કરો. વળી તે જલ બુદ્ધિને પવિત્ર કરો, પવિત્ર થયેલી બુદ્ધિ મને પવિત્ર કરો. જે ઉચ્છિષ્ટ અને નિંદિત ભોજન તથા અપ્રતિગ્રહનો પ્રતિગ્રહ, અથવા જે મારામાં દુરાચરણ હોય, તે સર્વથી આ જળ મને પવિત્ર કરો. આ આચમનવડે સર્વ પાપો સારી રીતે નષ્ટ થાઓ.

પછી પ્રાતઃ સંધ્યામાં બતાવ્યા પ્રમાણે, માર્જન, જલાવગ્રહણ અને પ્રક્ષેપણ, અઘમર્ષણ, પાપ પુરૂષ નિરસન, આચમન કરી; એક અર્ધ્ય આપવો. ત્યારબાદ સૂર્યોપસ્થાન. ગાયત્ર્યાવાહન, જપયજ્ઞ, જપ વિસર્જન, ગાયત્ર્યુપસ્થાન આગળ બતાવ્યા પ્રમાણે કરી નીચેના મંત્રથી ગાયત્રીનું વિસર્જન કરવું.

ॐ उत्तमे शिखरे जाता भूम्यां पर्वत मूर्द्धनि ।
रुद्रयोनि समुत्पन्ना गच्छदेवि यथासुखं ॥

ત્યારબાદ બ્રાહ્મણ, ગુરૂ, માતા, પિતા વગેરેને નમસ્કાર કરી, કર્મ સમર્પણ સંકલ્પ કરવો.

अनेन मध्यान्हसंध्योपासनाख्येन कर्मणा रुद्रस्वरूपी सूर्यनारायणः परमेश्वरः प्रीयतां नमम ॥ ॐ तत्सद् रुद्रार्पणमस्तु ॥

॥ अथ सायं संध्या प्रयोग ॥

પશ્ચિમાભિમુખે બેસીને સાયંસંધ્યોપાસન કરવું. સાયં સંધ્યામાં પ્રાતઃ સંધ્યાથી સંકલ્પ, આવાહન, અંબુપ્રાશન, અને ગાયત્રી વિસર્જનમાં તફાવત છે, તે નીચે દર્શાવ્યાં છે. બાકીનાં અંગો સર્વકાળની સંધ્યામાં સરખાં છે.

સંકલ્પ—

अत्राद्य...शुभ पुण्यतिथौ ममोपात्तदुरितक्षयार्थं सायंसन्ध्योपासनमहंकरिष्ये ॥

આવાહન મંત્ર—

ॐ वृद्धां सरस्वतीं कृष्णां, पीतवस्त्रां चतुर्भुजाम् ।
शंखचक्रगदापद्महस्तां गरुड वाहिनीं ॥
आवाहयाम्यहं देवीमायांतीं सूर्यमंडलात् ॥
आगच्छ वरदे देवि त्र्यक्षरे विष्णुवादिनि ॥
भारति छंदसां मातर्विष्णुयोनि नमोस्तुते ॥

ભાવાર્થ—વૃદ્ધાવસ્થાવાળાં, સરસ્તી, કૃષ્ણાંગવાળાં, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરેલાં, ચાર હાથવાળાં, શંખ, ચક્ર, ગદા અને પદ્મ હાથમાં ધારણ કરેલાં, ગરૂડ ઉપર સ્વારી કરનારાં, સૂર્યમંડળમાંથી આવનારાં હે વરદાન આપનારાં દેવિ! હે ત્ર્યક્ષરે! હે વિષ્ણુવાદિનિ આવો. હે ભારતિ! હે વેદની માતા હે વિષ્ણુયોનિ! તમને નમસ્કાર હો.

અંબુપ્રાશન—આચમન-મંત્ર

ૐ अग्निश्च मामन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्तां यदह्ना पापमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्यां पद्भ्यामुदरेण शिश्ना, अहस्तदवलुम्पतु यत्किंचिद्दुरितं मयि इदमहं माममृतयोनौ सत्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ॥

અંબુપ્રાશનમંત્રનો ભાવાર્થ—

અગ્નિ તથા યજ્ઞ અને યજ્ઞના પતિઓ (ઈંદ્રાદિ દેવો) અસાંગ-યજ્ઞકૃત પાપોથી મારી રક્ષા કરો, (મેં) દિવસે મનથી, વાણીથી, હાથથી, પગથી, પેટથી, (અને) લિંગથી જે પાપ કર્યું હોય તે પાપ, દિવસના અભિમાની દેવ દૂર કરો. વળી મારામાં જે કાંઇ બીજું પાપ (પૂર્વજન્મના પાપના અનુદ્ભુત સંસ્કાર). હોવ તો તે આ (પાપ)ને હું મારા મોક્ષના કારણરૂપ હૃદયમાં રહી, પ્રકાશ કરનાર પરબ્રહ્મમાં આચમન વડે હોમું છું (તે) સારી રીતે હોમેલું થાઓ.

ગાયત્રિ વિસર્જન--

ૐ उत्तमे शिखरे जाता भूम्यां पर्वतमूर्धनि ।
विष्णुयोनि समुत्पन्ना गच्छदेवि यथा सुखं ॥

કર્મ સમર્પણ સંકલ્પ—

अनेन सायं सन्ध्योपासनाख्येन कर्मणा विष्णुस्वरूपो श्री सूर्यनारायणः परमेश्वरः प्रीयतां न मम ॥ तत्सद् विष्णोऽर्पणमस्तु ॥

॥ ॐ शान्तिः । शान्तिः । शान्तिः ॥

॥ અથ ગાયત્રી કવચમ્. ॥

योदेवः सवितास्माकं, धियो धर्मादि गोचरे ।
प्रेरयेत्तस्य तद्भर्गस्तद्वरे ण्यमुपास्महे ॥

વિનિયોગઃ—ૐ અસ્ય શ્રી ગાયત્રી કવચ મંત્રસ્ય બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, મહેશ્વર ઋષયઃ ઋગ્, યજુ સામાર્થ વર્ણાનિ છંદાંસિ, બ્રહ્મસ્વરૂપિણી ગાયત્રી, સાવિત્રી, સરસ્વતિ દેવતા, તદ્બીજં, ભર્ગશક્તિ, ધિયઃ કીલકં, ગાયત્રીપ્રસાદ સિદ્ધયર્થે જપે વિનિયોગઃ ॥

કરન્યાસ—ૐભૂઃ અંગુષ્ટાભ્યાં નમઃ । ૐભુવઃ તર્જનીભ્યાં નમઃ । ૐસ્વઃ મધ્યમાભ્યાં નમઃ । ૐ**તત્સવિતુર્વરેણ્યં** અનામિકાભ્યાં નમઃ । ૐ**ભર્ગો દેવસ્ય ધીમહિ** કનિષ્ટિકાભ્યાં નમઃ । ૐ**ધિયોયોનઃ પ્રચોદયાત્** । કરતલકરપૃષ્ટાભ્યાં નમઃ ॥

અંગન્યાસ—ૐભૂઃ હૃદયાય નમઃ । ૐભુવઃ શિરસે સ્વાહાઃ । ૐશિખાયૈ વષટ્ । ૐ**તત્સવિતુર્વરેણ્યં** કવચાય-હુમ્ । ૐ **ભર્ગોદેવસ્ય ધીમહિ** નેત્રત્રયાયવૈાષટ્ । ૐ **ધિયોયોનઃ-પ્રચોદયાત્** । અસ્રાયફટ્ ॥

અથકવચ—શ્રી નારાયણ ઉવાચ—અસ્ત્યેકં પરમં ગુહ્યં ગાયત્રી કવચં તથા । પઠનાદ્ધારણાન્મર્ત્યઃ સર્વપાપૈઃ પ્રમુચ્યતે ॥૧॥ સર્વાન્કામાનવાપ્નોતિ । દેવી રૂપશ્ચ જાયતે । ગાયત્રી કવચસ્યાસ્ય, બ્રહ્મવિષ્ણુ મહેશ્વરાઃ ॥૨॥ ઋષયો ઋગ્યજુઃ સામાથર્વચ્છંદાંસિનારદ । બ્રહ્મરૂપાદેવતોક્તા ગાયત્રી પરમાકલા ॥૩॥ તદ્બીજં ભર્ગઇત્યેષા, શક્તિરૂક્તામનીષિભિઃ । કીલકં ચ ધિયઃ પ્રોક્તં, મોક્ષાર્થે વિનિયોજનમ્ ॥૪॥

ચતુર્ભિં હૃદયં પ્રોક્તં, ત્રિભિર્વર્ણૈઃ શિરઃ સ્મૃતમ્ ; ચતુર્ભિઃ સ્યાચ્છિખા પશ્ચાત્ ત્રિભિસ્તુ કવચં સ્મૃતમ્ ॥૫॥ ચતુર્ભિ-ર્નેત્રમુદ્દિષ્ટં, ચતુર્ભિઃ સ્યાત્તદસ્ત્રકમ્ । અથ ધ્યાનં પ્રવક્ષ્યામિ, સાધકાભીષ્ટદાયકમ્ ॥૬॥

ધ્યાનમ્—મુક્તા વિદ્રુમ હેમ નીલધવલ ચ્છાયૈર્મુખૈ સ્ત્રીક્ષણૈ ર્યુક્તામિન્દુ નિબદ્ધ રત્નમુકુટાં, તત્ત્વાર્થ વર્ણાત્મિકામ્ ગાયત્રીં વરદાભયાંકુશ કશાઃ, શુભ્રં કપાલં ગુણં શંખં ચક્રમથારવિન્દ યુગલં, હસ્તૈર્વહન્તીં ભજે ॥૭॥

કવચમ્—ગાયત્રી પૂર્વતઃ પાતુ, સાવિત્રી પાતુ દક્ષિણે । બ્રહ્મસન્ધ્યા તુમે પશ્ચાદુત્તરાયાં સરસ્વતી ॥૧॥ પાર્વતી મે દિશં રક્ષેત્ પાવકી જલશાયિની । યાતુધાની દિશં રક્ષેદ્ યાતુધાન ભયંકરી ॥૨॥ પાવમાની દિશં રક્ષેત્ પવમાન વિલાસિની । દિશં રૌદ્રીં ચ મે પાતુ રૂદ્રાણી રૂદ્ર રૂપિણી ॥૩॥ ઉર્ધ્વે બ્રહ્માણિ મે રક્ષેદધસ્તા દ્વૈષ્ણવી તથા । એવં દશ દિશો રક્ષેત, સર્વાંગં ભુવનેશ્વરી ॥૪॥ તત્પદં પાતુમે પાદો, જંઘેમે સવિતુઃ પદમ્ । વરેણ્યં કટિદેશે તુ નાભિ ભર્ગસ્તથૈવચ ॥૫॥ દેવસ્ય મે તદ્ધૃદયં, ધીમહીતિ ચ ગલ્લયોઃ । ધિયઃ પદં ચ મે નેત્રે, યઃ પદં મે લલાટકમ્ ॥૬॥ નઃ પાતુ મે પદં મુર્ધ્નિ, શિખાયાં મે પ્રચોદયાત્ તત્ પદં પાતુ મૂર્ધાનં, સકારઃ પાતુ ભાલકમ્ ॥૭॥ ચક્ષુષી તુ વિકારાણ્, સ્તુકારસ્તુ કપોલયોઃ । નાસાપુટં વકારાર્ણો, રેકારસ્તુ મુખે તથા ॥૮॥ ણિકાર ઉર્ધ્વ-માષ્ઠં તુ, ય કારસ્ત્વધરોષ્ઠકમ્ । આસ્યમધ્યે ભકારાર્ણોગોંકાર-શ્ચિબુકે તથા ॥૯॥ દેકારઃ કણ્ઠ દેશે તુ, વકાર સ્કંધ દેશકમ્ । સ્યકારો દક્ષિણં હસ્તં; ધીકારો વામ હસ્તકમ્ ॥૧૦॥ મકારો હૃદયં રક્ષેદ્ધિકાર ઉદરે તથા । ધિકારો નાભિ દેશે તુ, યોકારસ્તુ

કટિં તથા ॥૧૧॥ ગુહ્યં રક્ષતુ ચેાકાર, ઉરૂઢૌ નઃ પદાક્ષરમ્ ॥ પ્રકારેા જાનુની રક્ષેચ્ચોકારેા જંઘદેશકમ્ ॥૧૨॥ દકારં ગુલ્ફદેશેતુ, યકારઃ પદયુગ્મકમ્ । તકાર વ્યંજનં ચૈવ, સર્વાંગે મે સદાઽવતુ ॥૧૩॥ ઇદંતુ કવચં દિવ્યં, બાધા શત વિનાશનમ્ । ચતુઃષષ્ટિ કલા વિદ્યા, દાયકં મેાક્ષ કારકમ્ ॥૧૪॥ જપારંભે ચ ગાયત્ર્યા, જપાંતે કવચં પઠેત્ । સ્ત્રી ગૌ બ્રાહ્મણ હત્યાદિ, દ્રોહાઅશિલપાતકૈઃ ॥૧૫॥ મુચ્યતે સર્વં પાપેભ્યઃ પરંબ્રહ્માધિગચ્છતિ । પઠનાચ્છ્રવણાદ્વાપિ, ગેાસહસ્ર ફલં લભેત્ ॥૧૬॥

॥ અતિ ઉપયેાગી પ્રમાણેા. ॥

रात्रेः पश्चिमयामस्य, मुहूर्तो यस्तृतीयकः ।
स ब्राह्म इति विज्ञेयो विहितः स प्रबोधने ॥

રાત્રિના પાછલા પ્રહરનું જે ત્રીજું મુહૂર્ત છે, તે બ્રાહ્મમુહૂર્ત કહેવાય છે. તે જાગૃત થવામાં આવશ્યક છે.

ब्राह्मे मुहुर्ते उत्तिष्ठे त्स्वस्थोरक्षार्थमायुषः ।
शरीर चिंतांनिर्वर्त्य, कृतशौच विधिस्ततः ॥

આયુષ્યની રક્ષાને અર્થે પાછલી ચાર ઘડી રાત્રી હેાય ત્યારે ઉઠવું. પછી શરીર સંબંધી ચિંતા છેાડી દઇ, મળમુત્રનેા ત્યાગ કરવેા.

अहोरात्रस्य यः संधि सूर्यनक्षत्र वर्जितः ॥
सातु संध्या समाख्याता मुनिभिंस्तत्व दर्शिभिः ॥

દિવસ અને રાત્રી એ બેનેા સંધિકાલ એટલે સૂર્ય, નક્ષત્ર–તારા દેખાતા ન હેાય તે કાળને સંધિકાળ (સન્ધ્યાકાળ) કહેવાય છે.

स्नानं संध्या जपोहोमः स्वाध्यायो देवतार्चनम् ।
वैश्वदेवाऽतिथेय श्च षट्कर्माणि दिने दिने ॥

સ્નાન કરીને સંધ્યા વંદન કરવું, ગાયત્રીનેા જપ કરવેા, તથા વૈશ્વદેવાદિ હેામ કરવેા, દેવતાનું પૂજન તથા અતિથીની સેવા, તથા સ્વાધ્યાય એ છ કર્મો રેાજરેાજ કરવાં.

उपनीय गुरुः शिष्यं शिक्षयेच्छौचमादितः ।
आचारमग्नि कार्यं च संध्योपासनमेवच ॥

(મનુ ૨–૬૧.)

ગુરૂએ શિષ્યને યજ્ઞોપવીત (જનેાઇ) સંસ્કાર કરીને, પછી પ્રથમ શૌચવિધિ, (પવિત્રતા) આચારવિચાર, સાયં, પ્રાતર્હોમ સંબંધી અગ્નિકાર્ય અને સંધ્યેાપાસન શીખવવું જોઈએ.

अहरहः सन्ध्या मुपासीत ।
तस्माद् ब्राह्मणोऽ होरात्रस्य योगे सन्ध्या मुपासीत ॥

શતપથ બ્રાહ્મણ ૨, પ્રપા. ૪ ખંડ ૫.

હંમેશાં સન્ધ્યાની ઉપાસના કરવી જોઈએ. દિવસ અને રાત્રિના સંધિકાલે અર્થાત્ સાયં, પ્રાતઃકાળે સન્ધ્યાનું નિયમથી ઉપાસન કરવું જોઇએ.

उद्यन्तमस्तं यन्तमादित्यमभिध्यायन् ,
कुर्वन्संन्ध्यां ब्राह्मणो विद्वान् सकलं भद्रमश्नुते ॥

તૈ. અ. ૨. પ્રપા૦ ૨ અનુ. ૨.

સૂર્યના ઉદયાસ્ત વખતે સૂર્યનું ધ્યાન કરતાં વિધિપૂર્વક સંધ્યા કરવી જોઈએ. સંધ્યા કરનાર બ્રાહ્મણ સર્વ કલ્યાણને પ્રાપ્ત કરે છે. અર્થાત્ સંધ્યાના પ્રભાવથી વ્યાવહારિક અને પારમાર્થિક ઉન્નતિ થાય છે.

सम्यग् ध्यायते परब्रह्म अनया इति संन्ध्या ।

જેનાથી પરબ્રહ્મનું સારી રીતે ધ્યાન થઈ શકે, તેનું નામ સંધ્યા.

अहोरात्र संयोगः संध्या ।

રાત્રિ દિવસનો સંયોગ સમય તે (પણ) સંધ્યા.

अहोरात्रस्य योगे सन्ध्या मुपासीत ।

રાત્રિ દિવસના સંધિકાલમાં સંધ્યા કરવી જોઈએ.

सम्यग् ध्यायन्ति, सम्यग् ध्यायते वा परंब्रह्म यस्यां सा सन्ध्या ॥

જેમાં સારી રીતે ઉપાસક પરબ્રહ્મનું ધ્યાન કરે છે, અથવા જેનાથી પરબ્રહ્મ ધ્યાનમાં આવી શકે છે તેનું નામ સંધ્યા છે.

अकृत्वा वैदिकं नित्यं प्रत्यवायी भवेन्नरः ॥

શ્રુતિમાં દ્વિજને સંધ્યાવંદનાદિ નિત્યકર્મ ન કરવાથી દોષવાન કહ્યો છે.

या सन्ध्या सा जगत्सूतिर्मायातीता हि निष्कला ।
ईश्वरी केवला शक्ति स्तत्त्वत्रय समन्विता ॥

યાજ્ઞવલ્કય.

સંધ્યા એ જગતની માતા છે અને તે માયાતીત, નિષ્કલા, તત્ત્વવાળી કેવળ ઈશ્વરી શક્તિ છે.

गायत्री नाम पूर्वाह्णे सावित्री मध्यमे दिने ।
सरस्वती च सायान्हे एवं संन्ध्या त्रिधामता ॥

સવારની સંધ્યાનું નામ ગાયત્રી, મધ્યાહ્નનું સાવિત્રી અને સાયં સંધ્યાનું નામ સરસ્વતી છે.

यावन्तोऽस्यां पृथिव्यां हि विकर्मस्था द्विजातयः ।
तेषां वै पावनार्थाय संन्ध्या सृष्टा स्वयंभुवा ॥

ગૃહ્ય સૂત્રાવલી.

આ પૃથ્વીમાં જેટલા દોષયુક્ત કર્મ કરનારા દ્વિજાતિ છે, તેમને દોષોથી પાવન (શુદ્ધ) કરવા માટેજ સૃષ્ટિકર્તા સ્વયંભુ ભગવાને સન્ધ્યાની રચના કરી છે.

या संध्या सैव गायत्री, द्विधाभूता व्यवस्थिता ॥
संध्या चोपासिता येन विष्णुस्तेन ह्युपासितः ॥

જે ગાયત્રી છે, તેજ સંધ્યા છે; અને જે સંધ્યા છે, તેજ ગાયત્રી છે. જેણે ગાયત્રીની ઉપાસના કરી તેણે વિષ્ણુભગવાનની પણ ઉપાસના કરી છે. એટલે કે સંધ્યોપાસનથી સર્વ દેવોની ઉપાસના સિદ્ધ થઇ જાય છે.

यदह्नात्कुरुते पापं तदह्नात्प्रतिमुच्यते ।
यद्रात्र्यात्कुरुते पापं तद्रात्रि यात्प्रतिमुच्यते ॥

તૈત્તિરીયારણ્યક.

મનુષ્ય જે કંઇ દિવસે પાપકર્મ કરે છે, તેનો સાયંકાલની સંધ્યા નાશ કરે છે; અને રાત્રિમાં જે કાંઇ પાપ કરે છે, તેનો પ્રાત:કાલની સંધ્યા નાશ કરે છે. ટુંકામાં સંધ્યા કરવાથી મનુષ્ય–દરરોજ નિષ્પાપ થાય છે.

स्वकाले सेविता नित्यं, सन्ध्या कामदुधा भवेत् ।
अकाले सेविता सा च सन्ध्या वन्ध्या वधूरिव ॥
काले वाऽप्यथवाऽकाले सन्ध्योपासन माचरेत् ॥

યોગ્ય સમયે કરેલી સન્ધ્યા મનઃકામના પૂર્ણ કરનારી થાય છે; અને સમય વગરની કરેલી સંધ્યા વંધ્યા જેવી નિષ્ફળ થાય છે. જો કોઈ કારણસર યથાસમયે સંધ્યા ન થઇ શકે તો સમય વિત્યા પછી પણ સંધ્યા કરવી જોઇએ; પરંતુ સંધ્યાદિ કર્મ કર્યા વગર કોઇપણ દિવસ જવા દેવો નહિ. (વિશ્વામિત્ર કલ્પ.)

संध्यायेन न विज्ञाता, संध्यायेनानुपासिता ।
जीवमानो भवेच्छूद्रः, मृतश्वानो भिजायते ॥

धर्मसिंधु.

જે દ્વિજ સંધ્યા ભણ્યો નથી-જાણતો નથી, અને જે સંધ્યાનું ઉપાસન કરતો નથી; તે જીવતો હોય ત્યાં સુધી શૂદ્ર સમાન છે; અને મુવા પછી શ્વાન-કૂતરો અવતરે છે.

सन्ध्याहीनोऽशुचिर्नित्य, मनर्हः सर्व कर्मसु ।
यदन्यत्कुरुते कर्म, न तस्य फल भाग्भवेत् ॥

દક્ષ.

સન્ધ્યા ન કરનાર સદા અપવિત્ર છે, તથા સર્વ કર્મો કરવાને અયોગ્ય છે; તેમ સંધ્યા કર્યા વગર બીજું જે કર્મ કરે છે, તેનું તેને ફળ પણ મળતું નથી.

सूतके मृतके चैव सन्ध्याकर्म न सन्त्यजेत् ॥

જનનાશૌચમાં (વૃદ્ધિસૂતક) તથા મૃતકાશૌચમાં-મરણ સૂતકમાં-પણ સન્ધ્યાકર્મ ન છોડવું.

सूतके मृतके कुर्यात्प्राणायाममन्त्रकम् ।
तथा मार्जन मन्त्रास्तु मनसोच्चार्य मार्जयेत् ॥
गायत्रीं सम्यगुच्चार्य सूर्यायार्घ्यं निवेदयेत् ।
मार्जनन्तु न वा कार्य मुपस्थानं नचैव हि ॥

(પ્રયોગ પારિજાત) વૃદ્ધિસૂતક તથા મરણસૂતકમાં મન્ત્રરહિત -તૂષ્ણીં પ્રાણાયામ કરવો, તેમજ માર્જનના મન્ત્રો મનમાંજ ભણી માર્જન કરવું; ગાયત્રીનો સ્પષ્ટ ઉચ્ચાર કરી સૂર્યને અર્ઘ્ય આપવા અથવા માર્જન ન કરવું; તેમ ઉપસ્થાન વિગેરે કરવાનું નથી.

विप्रो वृक्षस्तस्य मूलं च सन्ध्या ।

वेदः शाखा धर्मकर्माणि पत्रम् ।

तस्मान्मूलं यत्नतो रक्षणीयं छिन्ने मूले नैव पत्रं न शाखा॥

(વિશ્વામિત્ર કલ્પે)

બ્રાહ્મણ એક પ્રકારનું વૃક્ષ છે. તેનું મૂલ સંધ્યા છે, વેદ તે શાખા છે, ધાર્મિક કર્મો તેનાં પાંદડાં છે. માટે ઘણા શ્રમથી સંધ્યા-રૂપી મૂલની રક્ષા કરવી જોઈએ; કારણકે મૂલ (સન્ધ્યા) નષ્ટ થવાથી વૃક્ષ (બ્રાહ્મણ) અને શાખા (વેદ) રહી શકતાં નથી, અર્થાત સંધ્યા નહિ કરવાથી વેદોની સ્થિતિ અને બ્રાહ્મણત્વ રહી શકતાં નથી—નાશ પામે છે.

ગાયત્ર્યાસ્તુ परंनास्ति ॥

મનુ૦

ગાયત્રી સમાન બીજો ઉત્તમ મંત્ર નથી.

या सन्ध्या सातु गायत्री द्विधा भूता प्रतिष्ठिता ॥

જે રીતે સંધ્યોપાસના બ્રહ્મોપાસના છે, તેવીજ રીતે ગાયત્રીની ઉપાસના પણ બ્રહ્મોપાસના છે, કારણકે બન્ને ઉપાસનાઓમાં બ્રાહ્મી, વૈષ્ણવી અને રૌદ્રી રૂપિણી ત્રણ પ્રકારની બ્રહ્મશક્તિની ઉપાસના છે, ગાયત્રી દેવીમાં આ ત્રણે શક્તિ એકાધારમાં રહેલી છે, પ્રથમ આ ત્રણે શક્તિઓનો વિકાસ થયા પછી જ વેદોનો આવિર્ભાવ થાય છે. તેથી જ—

गायत्री वेद जननी गायत्री पाप नाशिनी ।

गायत्र्यास्तु परं नास्ति दिवि चेह च पावनम् ॥

ગાયત્રી વેદ માતા છે, ગાયત્રી પાપનાશિની છે, ગાયત્રી જેવી બીજી પરમ પવિત્ર વસ્તુ મૃત્યુલોક અને સ્વર્ગલોકમાં કોઇ પણ સ્થાનમાં નથી. ગાયત્રીની ઉપાસનામાં એજ દિવ્ય તેજનું ચિન્તન અને ધ્યાન થાય છે, કે જે તેજ જીવોની બુદ્ધિને ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષના જુદા જુદા માર્ગમાં પ્રેરણા કરે છે.

गायन्तं त्रायते यस्माद् गायत्री तेन कथ्यते ॥

જપ કરનારની રક્ષણ કરતી હોવાથી તેનું ગાયત્રી નામ કહેવાય છે.

एतदक्षरमेतां च जपन्व्याहृतिपूर्विकाम् ।
सन्ध्ययोर्वेदविद्विप्रो वेदपुण्येन युज्यते ॥

(મનુ૦ ૨-૭૮.)

વેદવત્તા બ્રાહ્મણ પ્રભાતમાં તથા સાયંકાલે "ॐ" અને "भूर्, भुवः स्वः" આ વ્યાહૃતિપૂર્વક ગાયત્રીનો જપ કરે તો તેને વેદાધ્યયનનું ફળ મળે છે.

ॐकारपूर्विकास्तिस्रो महाव्याहृतयोऽव्ययाः ।
त्रिपदा चैव सावित्री विज्ञेयं ब्रह्मणो मुखम् ॥

(મનુ૦ ૨-૮૧.)

અવિનાશી ૐકારપૂર્વક ત્રણ મહાવ્યાહૃતિઓને તથા ત્રણ ચરણવાળી ગાયત્રીને વેદનું મુખ જાણવું. માટે આ ત્રણ ભણ્યા પછી વેદ ભણવાનો આરંભ કરવો.

तत्रैकप्रणवा ग्राह्या गृहस्थै ब्रह्मचारिभिः ।
गृहस्थो ब्रह्मचारी च प्रणवाद्यामिमां जपेत् ।
अन्ते यः प्रणवं कुर्यान्नासौ वृद्धिमवाप्नुयात् ॥

પ્રથમ એક પ્રણવયુક્ત ગાયત્રી મન્ત્રનો જપ ગૃહસ્થ તથા બ્રહ્મચારીઓએ કરવો. જે અન્તે પ્રણવ લે છે તે ઉત્કર્ષને પામતો નથી.

वाचिकः सर्वकार्येषु उपांशुः सर्व सिद्धिषु ।
मानसो मोक्षकार्येषु ग्राह्यः पक्षश्च सर्वदा ॥

(તન્ત્ર ગ્રંથ)

સર્વ પ્રકારનાં કામ્ય કર્મો સિદ્ધ થવા માટે જપ કરવો હોય

તો વાચિક જપ કરવાનો પક્ષ સ્વીકારવો; ગુરૂ પાસેથી ઉપદેશરૂપે મળેલા મન્ત્રોની સિદ્ધિ થવા માટે જપ કરવો હોય, ત્યારે ઉપાંશુ જપ કરવાનો પક્ષ લેવો; અને નિષ્કામ બુદ્ધિથી કરવાનો ગાયત્રીનો સન્ધ્યાંગ જપ, તથા ઉપાસ્ય દેવતાના મન્ત્રનો જપ અથવા એવોજ કેવળ મોક્ષ માટે કરવામાં આવતો જપ કરવો હોય ત્યારે માનસ જપ કરવાનો પક્ષ સ્વીકારવો.

वस्त्रेणाच्छाद्य तु करं दक्षिणं यः सदा जपेत् ।
तस्य स्यात्सकलं जप्यं तद्धीनमफलं स्मृतम् ॥

(વૃદ્ધ મનુ.)

જે દ્વિજ બ્રાહ્મણ હાથને જપ કરતી વખતે વસ્ત્રવડે ઢાંકીને કરે છે, તેનો જપ સફળ થાય છે. ઢાંક્યા વગર કરેલો જપ નિષ્ફળ જાય છે.

एकाहं जपहीनस्तु, संध्याहीनो दिनत्रयं ।
द्वादशाहमनग्निश्च, शूद्रएव न संशयः ॥

ધર્મશાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે—એક દિવસ જપ વગર, ત્રણ દિવસ સંધ્યા વગર અને બાર દિવસ અગ્નિકાર્ય—નિત્ય હોમ કર્યા વગર બ્રાહ્મણ રહે, તો તેને નિશ્ચય શુદ્ર જેવો જાણવો; એમાં કાંઇ સંશય જેવું નથી.

सव्याहृतिं समणवां गायत्रीं शिरसासह ।
त्रिः पठेदायत प्राणः प्राणायामः स उच्यते ॥

(યાજ્ઞવલ્કય.)

પ્રણવ—ૐ, વ્યાહૃતિ અને શિરોમંત્ર સહિત ગાયત્રીનો પૂરક, કુંભક, અને રેચન કરતી વખતે અનુક્રમે ત્રણ વાર જપ કરવો; તે પ્રાણાયામ કહેવાય છે.

अत्यन्तमलिनः कायो नवच्छिद्रसमन्वितः ।
स्रवत्येष दिवारात्रौ मातः स्नानं विशोधनम् ॥

(દક્ષસ્મૃતિ.)

શરીરમાંના મળો (મેલ) મુખ્ય નવ છિદ્રો દ્વારા રાતદિવસ બહાર નીકળે છે. (બે નસકોરાં, બે આંખો, બે કાન, એક મુખ, એક ગુદા, એક ઉપસ્થ) અને તેથી શરીર અત્યંત મલીન ગણાય છે; તેની શુદ્ધિને માટે પ્રાતઃસ્નાન ઘણુંજ આવશ્યક છે.

सर्वकर्मार्हः शुद्धात्मा प्रातः स्नायी जपादिकः ॥

પ્રાતઃસ્નાન કરનાર શુદ્ધાત્માજ જપાદિ સર્વ કર્મો કરવાને યોગ્ય ગણાય છે.

मनः प्रसादजननं, रुपसौभाग्यवर्द्धनम् ।
दुःखशोकापहं स्नानं मानदं ज्ञानदं तथा ॥

અંતઃકરણની પ્રસન્નતાને ઉત્પન્ન કરનારૂં, રૂપ અને સૌભાગ્યની વૃદ્ધિ કરનારૂં, દુઃખ તથા શોકને દૂર કરનારૂં અને અંતઃકરણને ઉચ્ચ ભાવના તથા જ્ઞાન આપનારૂં એવું પ્રાતઃસ્નાન—સવારનું સ્નાન હોય છે.

गुणा दश स्नान परस्य साधो, रुपं च तेजश्च बलं च शौचम् । आयुष्यमारोग्यमलोलुपत्वं, दुःस्वप्ननाशश्च यशश्च मेधा ॥

(યાજ્ઞવલ્ક્ય)

સ્નાનમાં રૂપ, તેજ, બલ, પવિત્રતા, આયુષ્ય, આરોગ્ય, ચિત્તની સ્થિરતા, દુઃસ્વપ્નનાશ, યશ અને બુદ્ધિની, વૃદ્ધિ એ દશ ગુણો રહેલા છે.

संकल्पं च यथा कुर्यात्, स्नानदान व्रतादिके ।
अन्यथा पुण्यकर्माणि निष्फलानि भवन्ति च ॥

સ્નાન, દાન અને વ્રતાદિમાં અવશ્ય સંકલ્પ કરવો; કેમકે તેમ કર્યા વિના બધાં પુણ્ય કર્મો નિષ્ફળ થાય છે.

होमदेवार्चनाद्यासु, क्रियासु पठने तथा ।
नैकवस्त्रः प्रवर्तेत, द्विजो नाचमने जपे ॥

(વિષ્ણુપુરાણ)

હોમ, દેવપૂજાદિ ક્રિયાઓમાં, પઠનમાં, આચમનમાં તથા જપમાં દ્વિજ એક વસ્ત્ર વડે પ્રવૃત્ત ન થાય; અર્થાત્ બીજું ઉપવસ્ત્ર સાથે રાખવું.

श्राद्धे यज्ञे जपे होमे, वैश्वदेवे सुरार्चने ।
धृतत्रिपुण्ड्रः पूतात्मा, मृत्युं जयति मानवः ॥

શ્રાદ્ધમાં, યજ્ઞમાં, જપમાં હોમમાં, વૈશ્વદેવમાં ને દેવપુજામાં ત્રિપુંડ્ર ધારણ કરેલો પવિત્રાત્મા મનુષ્ય મૃત્યુને જીતે છે.

सन्ध्या शौचं जपो होमस्तीर्थे देवादि पूजनम् ।
तस्य व्यर्थमिदं सर्वं यस्त्रिपुण्ड्रं नधारयेत् ॥

(ભવિષ્ય પુરાણ)

જે મનુષ્ય ત્રણે સન્ધ્યા, પવિત્રતા, જપ, હોમ, તીર્થસ્નાન અને દેવપૂજાદિ કાર્ય ત્રિપુણ્ડ્ર વગર કરે તો તે વ્યર્થ જાય છે.

मृदा जलेन शुद्धिः स्यात्, न क्लेशो न धनव्ययः ।
यस्य शौचेऽपि शैथिल्यं चित्तं तस्य परीक्षितम् ॥

(દક્ષસ્મૃતિ)

માટી અને પાણી આ બન્ને વડે શુદ્ધિ થઈ શકે છે, કે જે મેળવવામાં કાંઈ કલેશ (દુઃખ) કે ખર્ચ થતું નથી. જે આવી સરળતાવાળી શુદ્ધિ કરવામાં પણ આળસ કરે છે, તો તેનું અપવિત્ર અંતઃકરણ કેવી રીતે ધર્મ વિવેક કરી શકશે.

શ્રી જમ્બરેશ્વર કાર્યાલય તરફથી પ્રસિદ્ધ થયેલાં પુસ્તકો.

૧. શ્રી સરહસ્ય ત્રિકાળ સન્ધ્યાપ્રયોગ પદ્ધતિ—પૃષ્ઠ ૧૦૦ કિં. ૦—૫—૦

આર્યધર્મના પ્રતીક અને ગૌરવરૂપ બ્રાહ્મણોને વેદમાતા ગાયત્રી તથા સન્ધ્યાદેવીનું **યથાર્થજ્ઞાન** મળે એ હેતુથી સંધ્યાકર્મનું સરહસ્ય વિવરણ સમજાવીને આ પુસ્તક તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે. તેનાં આવશ્યક અંગો—યજ્ઞોપવીત, શિખા, ભસ્મ, આચમન, આસન, પ્રાણાયામ, ન્યાસ, સંકલ્પ, માર્જન, ગાયત્રી મંત્રાર્થો, તેમ ૐકાર-પ્રણવ રહસ્ય, તેમજ અઘમર્ષણ, અર્ઘ્ય, ઉપસ્થાન, જપ વગેરે. ક્રિયાઓની સુસ્પષ્ટ છણાવટ કરવામાં આવી છે. આ પુસ્તકના અભ્યાસીઓને રસદાયક અને ઉપયોગી થઇ પડે, એવાં સકારણ રહસ્યો સમજાવવામાં આવ્યાં છે.

૨. શ્રી પંચાયતન દેવપૂજન વિધિ—પૃષ્ઠ ૧૦૦—કિં. ૦—૫—૦

આ પુસ્તકમાં મૂર્તિપૂજા રહસ્ય, તેમજ વેદોક્ત અને પુરાણોક્ત મંત્રો સાથે પૂજનવિધિ સુસ્પષ્ટ રીતે સમજાવવામાં આવી છે. કર્મકાણ્ડીઓ તેમજ પૂજનકર્મના અભિલાષીજનો તેમજ વિદ્યાર્થીવર્ગને વિશેષ ઉપયોગી થઇ પડે તેમ છે. વિશેષમાં પુરૂષસૂક્ત, શ્રીસૂક્ત, પંચાયતન દેવો—ગણેશ, શિવ, વિષ્ણુ, દેવી અને સૂર્ય ભગવાનનાં સ્તોત્રો—સ્તવનોથી વિભૂષિત કરવામાં આવ્યું છે, તેમજ શિવમહિમ્નસ્તોત્ર, શક્રાદય સ્તુતિ, રાત્રીસૂક્ત, તથા હરિહરની આરતી વગેરે આપવામાં આવ્યાં છે.

૩. શિવ-શક્તિનાં સ્તોત્રો—પાનાં ૩૬, કિમત માત્ર ૦—૨—૦.

આ સ્તોત્રો સાથે ભારતવર્ષ તથા સનાતન ધર્મની મહત્તા, શ્રી શિવમહાત્મ્ય સાથે શ્રી મહેશપ્રાતઃ સ્મરણસ્તોત્ર, શિવમહિમ્નસ્તોત્ર, શિવપંચાક્ષર તથા ષડક્ષરસ્તોત્ર, શિવમાનસપૂજા, દારિદ્રદહનસ્તોત્ર, શિવઅપરાધ ક્ષમાપનસ્તોત્ર તેમજ દેવ્યપરાધ ક્ષમાપનસ્તોત્ર, શક્રાદય-સ્તુતિ, રાત્રીસૂક્ત, નર્મદાષ્ટક, ૐકારેશ્વર શિવસ્તવન, વગેરે શિવ તથા શક્તિનાં સ્તવનો કે સ્તોત્રોનો સંગ્રહ ગુજરાતી મોટા અક્ષરોમાં બાળકો, તથા સ્ત્રીવર્ગ તેમ વૃદ્ધોને પણ અતિ સરળતાપૂર્વક વંચાય તેવી રીતે પુસ્તક તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે.

૪. પશુ મહાસભાનું સમ્મેલન યાને આધુનિક પ્રવૃત્તિ

પૃષ્ઠ ૬૦, કિંમત માત્ર ૦-૪-૦

આ પુસ્તકમાં ભારતના આદર્શ સિદ્ધાન્તો દાખલા દલીલો સહિત સમજાવવામાં આવ્યા છે. તેમજ આધુનિક સમયનું દિગ્દર્શન, આધુનિક સુધારકોની માન્યતાઓ, ધાર્મિક ભાવનાઓ વગેરેનું સ્પષ્ટિકરણ આપવામાં આવ્યું છે, તથા સનાતનીઓના સંગઠનના ઉપાયો પણ દર્શાવવામાં આવ્યા છે; એટલુંજ નહિ પરંતુ વિશેષમાં **આધુનિક સુધારકોને અભિનંદન આપતો પશુ મહાસભાનાં સંમેલનરૂપી રસદાયક સંવાદ** પણ આપવામાં આવ્યો છે. આ પુસ્તક સ્વધર્મનિષ્ઠ તેમ રસજ્ઞ વાચકોને ઘણો આનંદ આપે તેવું છે.

૫. વંશવૃદ્ધિ કવચાદિ સ્તોત્રો તથા કવચો-કિંમત માત્ર ૦-૨-૦

આ વંશ વૃદ્ધિકર કવચ કે જેના પ્રભાવથી વંશની વૃદ્ધિ, તથા ગર્ભની રક્ષા થાય છે. તેમજ સ્ત્રીઓના અનેક પ્રકારના વંધ્યત્વ દોષોનું નિવારણ થઈ, સુપુત્રો થાય, એવું વિધાન છે. તદુપરાંત આ પુસ્તકમાં ગ્રહદોષોના નિવારણાર્થે શનિસ્તોત્ર, મંગળસ્તોત્ર, નવગ્રહસ્તોત્ર, મૃત્યુંજયસ્તોત્ર, બ્રહ્મકવચ—દેવીકવચ વગેરે મોટા ગુજરાતી અક્ષરોથી છપાવવામાં આવ્યાં છે, કે જેથી તેનો લાભ સૌ જન સરળતાથી લઈ શકે.

૬. આધુનિક દિગ્દર્શન વિચારણા-સનાતનીઓના સંગઠનના ઉપાયો—કિંમત માત્ર ૦-૧-૦

આ પુસ્તકમાં સનાતન ધર્મ ઉપર થતાં આક્રમણો અને તેનાથી થયેલ દુઃખદ સ્થિતિમાંથી બચવા માટેના આવશ્યક-વિચારણિય ઉપાયો દર્શાવવામાં આવ્યા છે.

૭. શ્રી વર્ણાશ્રમધર્મ વિજયસંવાદ; તથા **૮. બ્રહ્મયજ્ઞ, તર્પણ, વૈશ્વદેવાદિ નિત્યકર્મપ્રકાશ.** આ ટુંક સમયમાં બહાર પડશે.

ઉપરોક્ત પુસ્તકો લોકહિતાર્થે માત્ર પડતર કિંમતે આપવામાં આવે છે. તેમાંથી થયેલી ઉત્પન્ન નવી આવૃત્તિના કામમાં જ વપરાય છે, તો ધર્મપ્રેમી સજ્જનો આ પુસ્તકો ખરીદીને, પોતપોતાના સ્થાનોમાં પ્રચાર કરશે; એવી આશા રાખીએ છીએ.

શ્રી જબરેશ્વરાશ્રિત કાર્યાલયનાં ધ્યેયો.

૧. શ્રી સનાતન વેદ ધર્મનો પ્રચાર કરવો.

૨. શ્રી સનાતન ધર્મના સાહિત્યનો તથા શ્રી ગિર્વાણ ભાષાનો પ્રચાર થાય, તેવી યોજના કરવી.

૩. દરેક દ્વિજ વર્ણના બાળકોને ષટ્કર્મથી જાણીતા કરવા પુરુષાર્થ કરવો.

૪. ષટ્કર્મ, સનાતનધર્મ અને સંસ્કૃતને લગતાં સાહિત્યો અનુકૂળતાપૂર્વક પ્રગટ કરાવી, જનસમાજમાં પડતર કિંમતે અગર અધિકારી વર્ગને મફત આપીને પણ પ્રચાર કાર્ય કરવું.

૫. સ્થાનિક અથવા અન્ય સ્થળોના વિદ્વાનોની વિદ્વત્તાનો સનાતની જનતાને લાભ અપાવવા અનુકૂળ સમયે સગવડો કરવા પુરુષાર્થ કરવો.

૬. આ કાર્યાલય તરફથી પ્રસિદ્ધ થતાં પુસ્તકોની ઉત્પન્ન થયેલી રકમ માત્ર પુનરાવૃત્તિ કાઢવામાં કે નવીન પુસ્તકો પ્રગટ કરવામાંજ વપરાશે.

શુદ્ધિપત્ર.

પૃષ્ઠ	પંક્તિ	અશુદ્ધ	શુદ્ધ	પૃષ્ઠ	પંક્તિ	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૧૬	૭	પ્રજ્વલ	પ્રજ્વલન	૩૭	૧૦	મંત્રીથી	મંત્રથી
૨૪	૧૯	મનોમય	મનોમય્ય	૩૮	૧૮	સમિષ્ઠિ	સમષ્ટિ
૨૭	૧૮	स्वहः	स्वः	૫૩	૧૭	કારાવડ	કરાવ
૩૫	૩	अज्ञांन	अज्ञान	૫૫	૨	બાલવો	બોલવો
૩૬	૧	ઉત્તરરાભિ	ઉત્તરાભિ	૫૬	૧૨	સુખ	મુખ
૩૭	૫૦	अपोाहष्ढा	आपोहिष्ठा	૬૦	૧૯	ષષ્ઠી	ષષ્ટિ

મુદ્રક: મગનભાઈ છોટાભાઈ દેસાઈ : : શ્રી વીરવિજય પ્રિ. પ્રેસ
સલાપોસ ક્રોસ રોડ, " શ્રી ભક્તિમાર્ગ કાર્યાલય " અમદાવાદ.

વિજ્ઞપ્તિ.

શ્રી સ્વધર્મનિષ્ઠ ચાતુર્વર્ણ્યને અલભ્ય લાભ.

अन्नदानं महादानं विद्यादानं ततः परम् ।
अन्नेन क्षणिका तृप्तिर्यावज्जीवतु विद्यया ॥

ધર્મશાસ્ત્રોમાં અન્નદાનને મહાદાન ગણેલું છે, અને તેથી પણ અધિક વિદ્યાદાન મનાય છે, તેમાં પણ ધર્મશાસ્ત્રનું જ્ઞાન અધિક છે. કારણ કે તે વેદવિદ્યા આલોક અને પરલોકનું શ્રેય કરનાર છે

આધુનિક સમયમાં વેદવિદ્યાનો હ્રાસ થવાથી આપણે સર્વેએ આપણું સર્વસ્વ ગુમાવ્યું છે, માટે તેનો પુનરુદ્ધાર કરવાની ખાસ જરૂરીયાત છે, આવું વિચારી **શ્રી જમ્બરેશ્વરાશ્રિત** કાર્યાલય (અમદાવાદ) તરફથી ફરતી પાઠશાળાના સ્વરૂપમાં તથા અધિકારી વર્ગની પરીક્ષા લઈ કાર્યાલય તરફથી પ્રગટ થયેલાં ધાર્મિક તથા બોધદાયક પુસ્તકોદ્વારા પ્રચાર કરવાની ઈચ્છા રાખી છે; તો આ કાર્યમાં સર્વે સુજ્ઞ ધર્મપ્રેમીઓ યથાશક્તિ સહાય આપી, તથા અપાવી; જીવન કૃતાર્થ કરશો એવી આશા રાખીએ છીએ.

॥ सुज्ञेषु किं बहुना ॥

તા. ક.—પુસ્તકોની સહાય આપનારને તેઓના પુસ્તકો કાર્યાલયદ્વારા અધિકારી વર્ગને વહેંચી, તેનો રિપોર્ટ મોકલવામાં આવશે.

શ્રી જમ્બરેશ્વરાશ્રિત કાર્યાલય તરફથી પ્રસિદ્ધ થયેલ પુસ્તકો મળવાનાં મુખ્ય સ્થળો.

અમદાવાદ—શ્રી. માર્કંડરાય ચુનીલાલ રાવલ,
ઠે. ઘીકાંટા—નવતાડની પોળ, મહાદેવવાળો ખાંચો
(૨) શ્રી. મૂળશંકર નરસિંહરામ શુક્લ.
ઠે. સંન્યાસઆશ્રમ, દવાખાનામાં સાંજના ૬ થી ૮—એલીસબ્રીજ
(૩) શ્રી. જયંતીલાલ મૂળશંકર શુક્લ
(એ. ગુડ્ઝ કલાર્ક—ઓડગેર્જ) ઠે. શ્રી રામજીની શેરીમાં.
વીરમગામ—શ્રી. વિજયશંકર ડાહ્યાશંકર ત્રિપાઠી, કાસમપુરા—
ધુંધરા—(કલોલ થઈને) શ્રી. ભોળાનાથ અમૃતરામ શાસ્ત્રી.
મુંબઈ—શ્રી. રેવાશંકર મેઘજીભાઈ શાસ્ત્રીજી. ડી. એલ. પાઠશાળા
ઠે. ૧૨૫ ગુલાલવાડી, મુંબઈ નં. ૪.